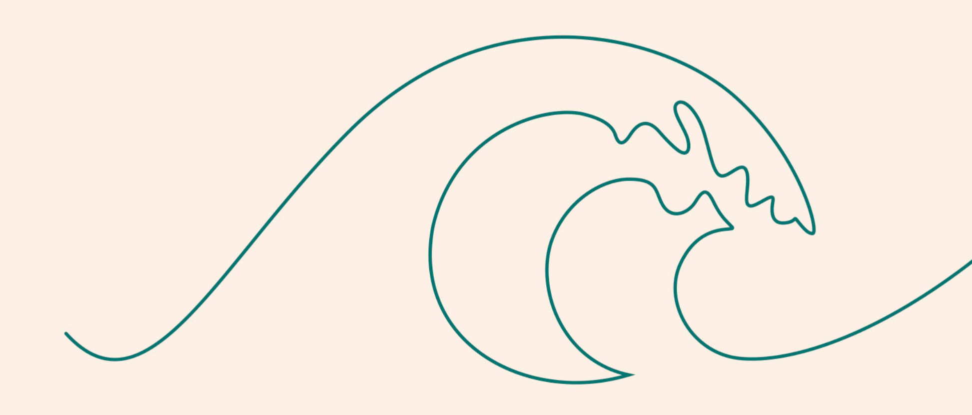
Эксперты в области эмоционального интеллекта

Виктория Шиманская
Александра Чканикова

Детские страхи



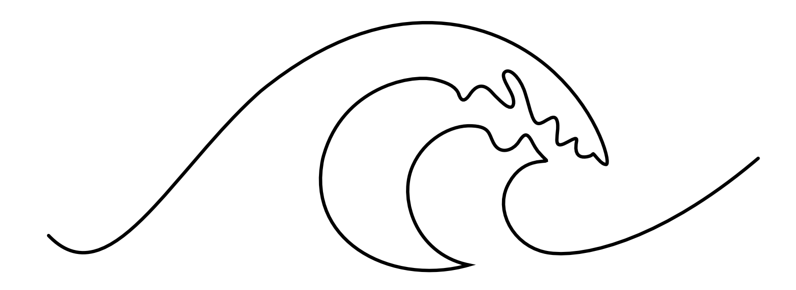
Воспитываем с любовью

МИФ



Виктория Шиманская
Александра Чканикова

Детские страхи



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 159.922.7:613.863
ББК 88.41:74.005.1
Ш61

Шиманская, Виктория ; Чканикова, Александра

Ш61 Детские страхи / Виктория Шиманская, Александра Чканикова. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 192 с. : ил. — (Воспитываем с любовью).

ISBN 978-5-00214-054-1

Эта книга, написанная экспертами по эмоциональному интеллекту Викторией Шиманской и Александрой Чканиковой, поможет заботливым взрослым найти подход к детским страхам: понять, как устроен механизм страха, как экологично успокоить напуганного ребёнка и научить его извлекать пользу из этой древней и естественной эмоции. Авторы предлагают не избавляться от страхов, не отрицать их и не стыдиться, а находить в них пользу и ресурс — так, чтобы страх становился для ребёнка не врагом, а союзником.

К каждой главе книги прилагаются практические задания и упражнения для детей и родителей, а также примеры диалогов с ребёнком в пугающих ситуациях, благодаря которым вся семья сможет шаг за шагом подружиться со страхами.

УДК 159.922.7:613.863
ББК 88.41:74.005.1

В оформлении макета использованы изображения по лицензии Shutterstock.com (Keigo Yasuda, Drp8, Olga Rai).

ISBN 978-5-00214-054-1

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

О чём эта книга, и как она поможет нам растить детей

Мы живём в век победивших… технологий? Нет, чувств! Никогда ещё человеческие эмоции и переживания не были настолько значимы, как теперь. Мы всё чаще наряду с главной задачей выживать и жить ставим перед собой и другую задачу — быть при этом эмоционально благополучными. Вся современная культура — музыка, искусство, медиа — взывает к нашим чувствам, а учёные-психологи всерьёз называют счастье навыком, который стоит развивать.

Такое отношение к эмоциям появилось сравнительно недавно. Биологически мы остаёмся по большей части всё теми же кроманьонцами, что и 100 тысяч лет назад; наше тело испытывало раньше и продолжает испытывать сейчас давно знакомые ощущения: удовольствие, удивление, напряжение, радость, гнев. А вот отношение человечества к эмоциям постоянно меняется. Мы отрицали свои чувства, стыдились их, старались любым способом их скрывать, делили на «достойные» и «недостойные» — и вот наконец-то

пришли к тому, что всякая эмоция представляет собой полезный ресурс. Даже страх!

В XXI веке нам по-прежнему есть чего бояться: пусть нам уже не нужно убегать от опасности и охотиться на огромных диких быков, всё равно палитра человеческих страхов с каждым столетием становится всё более разнообразной.

Когда в какой-нибудь книге, статье или на учебном вебинаре вам предлагают «избавиться от страха», знайте: этому ресурсу нельзя доверять. Избавление от страха — это утопия, а бесстрашие само по себе почти несовместимая с жизнью патология.

Нет смысла мечтать о том, чтобы ваши дети ничего не боялись. Лучше давайте подумаем, как научить их бояться так, чтобы страх, эта сильная, древняя эмоция, не мешал им жить, а, наоборот, помогал. Не вызывал дикую боль, а подавал ценный сигнал. Не вводил в ступор, а побуждал к полезному и разумному действию.

Именно для этого мы и написали нашу книгу — чтобы родители через повседневный диалог учили детей бояться правильно.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Для всех взрослых, которым приходится сталкиваться с детскими страхами: родителей, дедушек и бабушек, братьев и сестёр, педагогов, воспитателей, тренеров. Она объяснит, как справиться со своими эмоциями и как помочь ребёнку.

Для всех взрослых, которые сохранили память о своих детских страхах. Эта книга не заменит психотерапевта, но поможет кое в чём разобраться.

Мы не рекомендуем давать эту книгу детям: она написана в первую очередь для тех, кто собирается помогать другим справляться со страхом. Давайте не будем делегировать детям такую сложную функцию — лучше освоим её сами.

И ещё: в книге мы часто описываем ситуации взаимодействия ребёнка с мамой. Мы делаем это лишь потому, что именно мамы чаще всего обращаются к нам за советом. На их месте во всех примерах и упражнениях могут быть папы, дедушки, бабушки и другие близкие ребёнка.

ЧЕМ ЭТА КНИГА МОЖЕТ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНА

На страницах книги мы постарались:

1. Рассказать, как устроен человеческий страх, как он возникает, в чём его польза и в какой момент он начинает уже больше вредить, чем помогать.
2. Объяснить вам, как успокаивать ребёнка в момент страха наиболее экологичными способами и как говорить с ним о его чувствах, не вызывая при этом стыда, вины, огорчения и других болезненных эмоций.
3. Дать вам темы для бесед, которые помогут ребёнку развить эмоциональный интеллект, стать более чутким к себе, лучше понимать и вернее истолковывать собственные чувства.

Обратите внимание: наши советы не привязаны к возрасту ребёнка, и это неслучайно.

В этой книге вы не найдёте точных рецептов, как говорить с детьми разных возрастов — трёхлетними, пятилетними

и десятилетними. По нашему опыту, уровень диалога о страхе не так уж зависит от того, сколько ребёнку лет.

Мы привыкли, что в каждом конкретном возрасте наши дети что-то «должны» — врачу, воспитателю в детском саду и т. д. В девять месяцев — сидеть, в три года — самостоятельно есть и одеваться, в семь лет — определять время по часам. Со страхом так не выйдет: мы намеренно не писали типичную методичку, которая объясняла бы родителям, что, когда и какими словами говорить. Мир эмоций слишком сложен, чтобы постигать его при помощи таких инструментов: не может человек в определённом возрасте вдруг начать или вдруг перестать чего-то бояться, не должен знать или не знать что-то о страхе.

Вместо этого мы предлагаем вам придерживаться единого подхода к разговору о страхах с детьми любого возраста (да и со взрослыми тоже!). Его главные принципы — честность, открытость, принятие абсолютно любых чувств (как своих, так и ребёнка), готовность наблюдать за собой, изучать и использовать возникающие у нас эмоции во благо себе и не во вред окружающим.

Согласитесь, звучит актуально для разговора с собеседником любого возраста! Конечно, вы будете по-разному объяснять одно и то же ребёнку трёх и десяти лет, будете использовать разную лексику, погружаться на разные уровни детализации — но это не всегда будет связано именно с возрастом. В нашей практике встречаются как первоклассники, которые умело оперируют сложными научными понятиями и усваивают примеры из совершенно «взрослой» реальности, так и подростки, живущие в отрыве от актуальной социальной повестки и готовые на диалог только в том случае, если он будет максимально коротким и примитивным.

Перед любым разговором подумайте: а кто ваш собеседник. Что для него сейчас важно, какие слова ему понятны, какие подробности он воспримет легко, а какие вызовут слишком бурную реакцию. Главное — придерживайтесь упомянутых выше принципов, и всё получится.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Мы рекомендуем начать с первой главы: она у нас самая главная, установочная, в ней мы излагаем свой подход к проблеме человеческого страха и предлагаем определённое решение. Из этой главы станет понятно, поможет ли вам наша книга. А дальше можете читать главы в любом порядке, перескакивать с темы на тему, заглядывать вперёд и искать по оглавлению вопросы, которые для вас сейчас наиболее актуальны. Главное — чтобы вам было полезно.

В каждой главе есть разделы «Практика» и «Говорим с ребёнком».

В «Практике» мы даём полезные советы, упражнения для взрослых, а также инструкции для проведения социально-психологических игр, которые помогут изучить собственные эмоции и развить эмоциональный интеллект. Попробуйте поиграть с детьми! Только помните, что любая игра должна приносить в первую очередь удовольствие, иначе ничего не выйдет.

В разделе «Говорим с ребёнком» мы приводим примеры конкретных диалогов и родительских реплик. Вы можете использовать их практически дословно. Но лучше попробовать сказать всё то же самое, только своими словами — так, чтобы они звучали естественно и понятно для вашего ребёнка.

КАК МЫ НЕ СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КНИГУ

- Как альтернативу походам к психологу. Если вы чувствуете, что вам и ребёнку определённо нужна помощь, не откладывайте визит к психологу. Наша книга может стать отличным дополнением к консультации специалиста — но она не заменит живой диалог с ним.

- Как инструкцию «на случай пожара». В тот момент, когда ваш ребёнок переживает страх, нет смысла браться за книгу — вам нужно быть рядом, проявлять эмпатию, заботу и участие. Для чтения лучше выбрать более подходящее время: когда ребёнок не проявляет признаков страха или уже успокоился, а у вас появилось полчаса, чтобы всё обдумать и поискать ответы.

- Как истину в последней инстанции. В современной психологии есть множество разных теорий. Каждая из них ценна, если помогает людям жить и не вредить себе и другим. Поэтому если вы понимаете, что наш подход вам не близок, — отлично! Это повод продолжить поиск другого способа научить ребёнка бояться.

И ЕЩЁ КОЕ-ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ

У этой книги есть ещё одна задача — научить вас отличать страх за ребёнка от страха за себя. Мы твёрдо убеждены, что в этом умении в значительной мере кроется секрет гармоничных взаимоотношений между родителями и детьми.

Если в момент, когда вашему ребёнку страшно, вы замечаете у себя агрессию (вам хочется схватить, дёрнуть, ударить), — это уже страх не за ребёнка. Вы считываете происходящее как угрозу для собственного благополучия, хотя кажется, что вы защищаете самого дорогого для вас человека.

Если вы будете замечать эту грань между страхом за себя и страхом за другого, вы сможете точнее выражать свои чувства. Например, скажете подростку, который пришёл домой за полночь, не «С тобой может что-то случиться!», а «Я боюсь, мне больно». А это огромный шаг к естественным и гармоничным отношениям с нашими детьми.

ГЛАВА 1

Страх — это не страшно

ПОЧЕМУ ВАЖНО НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО БОЯТЬСЯ

Многое из того, о чём мы рассказываем в этой главе, вам уже известно. Вся хитрость в том, чтобы вспомнить эти знания в самый ответственный момент — когда ваш ребёнок в ужасе карабкается, как кошка, вам на спину или просыпается посреди ночи в холодном поту.

Давайте на всякий случай проговорим ещё раз, что такое страх, откуда он берётся и почему его не нужно избегать (и что тогда с ним делать).

Пример неосознанного и не очень полезного диалога с ребёнком в тот момент, когда ему страшно:

— *А-а-а, мам, боюсь!*

— А ты не бойся.

— *А как это?*

— ...

Страх — это естественная, здоровая реакция живого организма на опасность. Человеку, как любому животному, бояться необходимо — иначе он бы просто не выжил. Это не значит, что всякий страх нормален и его нужно нести с собой, как тяжкий крест, не задумываясь, зачем он нужен и как его уменьшить. Наоборот, полезно следить за собой, замечать наиболее частые причины его возникновения, изучать свои ощущения и по возможности регулировать их.

А поскольку мы родители, нам предстоит следить не только за собой, но и за ребёнком. Как он проживает страх? Не становится ли чувство чересчур сильным и болезненным? Не слишком ли многие вещи пугают ребёнка? Всё это — часть нашей родительской «работы», но при этом важно помнить: сам по себе страх не патология, а лишь одна из красок нашей огромной эмоциональной палитры.

У СТРАХА ВСЕГДА ЕСТЬ ПРИЧИНА

Если человек понимает, чего именно он испугался, мы имеем дело именно со страхом.

— А-а-а, там собака огромная...

— Уф-ф, аж мороз по коже, когда думаю о грозах, бурях и цунами.

Другое дело — тревога: общее состояние эмоционального возбуждения, по ощущениям очень похожее на страх, только без конкретной причины.

— Так как-то волнительно, и всё. Не пойму от чего. От всего сразу.

Тревога — тоже в целом допустимое эмоциональное состояние, хотя она и не так конструктивна. Страх действует как противопожарная система, реагирует на конкретный «дымок» и орошает помещение спасительной водой. А тревога — о чём она сигналит? От чего спасает? Не сразу разберёшься. (У нас, кстати, есть целая глава, посвящённая тревоге и тому, как с ней справляться, с. 75).

СТРАХ — НЕ САМОЕ ПРИЯТНОЕ ЧУВСТВО

Мало кому нравится переживать испуг. Да, смотреть страшилку с попкорном может быть приятно и даже весело (об этом мы рассказываем в главе «Страшно? Интересно!», с. 140). Но это редкий случай, когда мы управляем уровнем страха и можем в любой момент выключить фильм.

В ситуации, когда страх приходит сам, без приглашения, мы испытываем скорее дискомфорт. И уровень этого дискомфорта у всех разный: кто-то от страха слегка морщится, а кто-то боится до рвоты и потери сознания. Индивидуальная реакция на сильные эмоции связана с врождёнными особенностями нашей нервной системы: одни из нас более чувствительны к страху, другие более устойчивы.

Изменить нервную систему мы не в состоянии. Поэтому нельзя требовать от ребёнка, чтобы он не кричал так громко, когда видит змею (в лучшем случае он с годами научится сдерживать крик, но изменить порог своей чувствительности не сможет). Реакции рождаются в той области мозга, которая намного быстрее сознания. Поэтому,

пожалуйста, будьте максимально терпеливы к чрезмерным, на ваш взгляд, проявлениям страха у детей.

Часто, чтобы помочь ребёнку справиться со страхом, мы подключаем «третьего персонажа», например любимую игрушку. Но и это можно сделать по-разному.

— А вот мишка не боится, он смело идёт спать, и ты не бойся!

В этой формулировке слышны осуждение, требование, она звучит не слишком заботливо.

— Мишке тоже очень страшно идти одному в тёмную комнату. Давай вместе придумаем, как ему помочь!

Здесь есть эмпатия, признание того, что ребёнок достаточно силён, чтобы помогать тому, кто слабее.

ПЯТЬ БАЗОВЫХ УСТАНОВОК ДЛЯ РАЗГОВОРА С РЕБЁНКОМ О СТРАХЕ

К этому списку можно обращаться всякий раз, когда чувствуете, что страхи ребёнка вас очень волнуют. Просто положите сюда закладку и повторяйте, как мантру, эти пять тезисов, пока вам не станет легче.

1. **Страх — это нормально.** Бояться естественно, и не стоит превращать страх в ключевую проблему вашей жизни. Да, ребёнок может чего-то испугаться, его переживания могут вас беспокоить, нарушать какие-то планы, но в любом случае страх не главный в ваших отношениях. Пусть он будет всего лишь одной из тарелок на полке, одной из книг в библиотеке (найдите любую метафору, которая вам нравится). Да, у вас с ребёнком есть и такая точка соприкосновения, но она

точно не единственная и ваша родительская миссия не сводится исключительно к борьбе со страхом.

2. **Страх не враг.** Пусть он не давал вам с ребёнком спать всю ночь, испортил семейную поездку в цирк или заставил перекроить отпуск. Страх — это сигнал, он всегда сообщает что-то важное. Даже если вы пока не разобрали смысл возникшей эмоции, это не значит, что она баг.

3. **Страх у всех разный.** Если вы боитесь пауков, совсем необязательно, что их будет бояться ребёнок. И наоборот, ребёнок может бояться того, чего не боитесь вы. Если у другого человека вызывает страх что-то неочевидное для вас, например пластиковая вилка или фарфоровая кукла, это не значит, что его страх какой-то неправильный. Всякий страх — законно возникающая эмоция.

   Реакции на страх тоже у всех разные: кто-то визжит, кто-то молчит, выпучив глаза, а кто-то уже сжимает кулаки. Не бывает единой, правильной реакции, которой можно было бы взять и обучить ребёнка. Зато можно постепенно скорректировать реакции в соответствии с общепринятыми нормами. Если трёхлетний ребёнок от страха дерётся, в наших силах показать ему другие способы осознанно проживать страх. Но просто сказать «не дерись» — малоэффективная мера.

4. **Страх — это объект изучения.** Любая эмоция, которую мы испытываем, возникает не на пустом месте. Она отражает какие-то проявления реальности,

изменения во внешней среде, в нашем физическом состоянии. Страх тоже приходит не просто так: он предупреждает, напоминает о чём-то, или спасает нашу жизнь, или просто помогает разобраться, что для нас сейчас важно, а что нет. Поэтому, если уж страх пришёл, целесообразно попробовать расшифровать его послание.

5. **Страх не навсегда.** Большинство «программных» страхов похожи на инфекционные заболевания: при первой встрече с пугающим явлением мы даём сильную, бурную реакцию, затем постепенно адаптируемся, находим способ осмыслить произошедшее и получаем некоторые «антитела».

   То же самое происходит, когда ребёнок впервые открывает для себя новый страх (например, огня, воды, смерти, пауков). Как только ребёнок привыкнет к пугающему объекту или явлению, реакции на триггер станут менее острыми.

   Да, некоторые детские страхи мы переживаем чуть дольше и тяжелее, чем нам хотелось бы. Но главное — помнить, что сегодняшний страх точно не останется с ребёнком навсегда.

ПРАКТИКА

НАБЛЮДАЕМ ЗА ЖИВОТНЫМИ

Сходите в зоопарк, погуляйте в сквере, включите канал Discovery — и понаблюдайте вместе с ребёнком за тем, как ведут себя животные. Вот ящерица только что неподвижно лежала, греясь

на камешке, — и вдруг её уже нет. То, что вы увидите своими глазами, — лучший повод для диалога.

Наблюдение за реакциями животных — интересное занятие не только для дошкольников, но и для детей более старшего возраста. Даже подросткам бывает полезно посмотреть, какие сильные реакции позволяют себе львы, собаки, птицы, когда им есть чего бояться.

ИГРАЕМ В ЖИВОТНЫХ

Предложите ребёнку изобразить испуганное животное. Если это собака, то она, пожалуй, может и огрызнуться, зебра просто сорвётся с места и побежит куда глаза глядят. А какая-нибудь рептилия замрёт и сделает вид, что её вообще тут нет, что она листок или ветка.

У школьника можно спросить, на какое животное, по его мнению, он больше всего похож, когда боится. Как он двигается, как смотрит, что ощущает, как бьётся его сердце? Нам ответы кажутся очевидными, но многие дети девяти-десяти лет и старше не могут точно описать свои ощущения в момент страха: им просто не хватает опыта осознать, что у них по коже бежит холодок или сердце бьётся где-то в горле, и найти правильные слова, чтобы обозначить эти ощущения.

ПРОВЕРКА РЕЧИ

Можете этого не замечать, но, скорее всего, вы уже довольно часто говорите с ребёнком о страхе, например когда реагируете както на его поведение. Ребёнок отказывается идти к стоматологу, а вы ему: «Не бойся, ничего страшного в этом нет!» Или сначала наблюдаете, как он превращается в невидимку на открытом уроке в школе, а потом заявляете: «Ну что ж ты такой трус! Все отвечали, а ты...»

Зачастую в подобных ситуациях мы произносим слова необдуманно, а они между тем формируют отношение ребёнка к себе и своим эмоциям. Проверьте, не используете ли вы в собственной речи выражения, которые заставляют относиться к страху как к чему-то постыдному, враждебному или ненужному. А потом подумайте, как можно их заменить.

ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА ДЛЯ РАЗГОВОРА О СТРАХЕ

Как не стоит говорить / думать о страхе	**Как полезно говорить / думать о страхе**
Ты должен побороть (победить, прогнать) свой страх.	Тебе будет полезно принять свой страх и понять, что он означает.
Не нужно бояться. Не бойся.	Ты боишься. Тебе страшно, и это нормально.
Бояться нельзя (стыдно, глупо, смешно). Смотри: никто не боится, один ты дрожишь.	Бояться нормально, все чего-то боятся. Мы все боимся разных вещей; ты боишься одного, кто-то другой — ещё чего-то.
Над тобой будут смеяться, никто тебя не будет любить, потому что ты трус.	На самом деле, всем знакомы твои чувства. Если кто-то будет смеяться над тобой, скорее всего, это просто потому, что он сам боится или не очень понимает, что происходит.
Твой страх глупый, он тебе только мешает. Страх — твоя проблема.	Интересно, о чём говорит этот страх, зачем он появился?

Как не стоит говорить / думать о страхе	**Как полезно говорить / думать о страхе**
Соберись, тряпка! Возьми себя в руки!	Давай подумаем (вспомним), что можно сделать, чтобы чувствовать себя более спокойно и уверенно.
Ты же у меня храбрый, ты же ничего не боишься. Не ожидала от тебя!	Ты живой человек, значит, можешь бояться чего угодно. Хотя я раньше не замечала, что ты боишься именно этого.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— *Мам, ребята говорят, я трус...*
— А кто такой трус? Если это тот, кто чего-то боится, тогда мы все трусы, ведь все чего-то боятся.

— *Но никто не заплакал, когда нам в садике делали прививку, а я заплакал.*
— Ну и что? У тебя такой страх, у ребят — другой. Некоторые люди вообще не могут плакать, когда им страшно, просто молчат и мучаются. Пойми, страх не вреден, даже если он иногда мешает. Страх спасает тебя, он помогает быстро понять, что происходит, и решить, что делать. Ни в каком интернете так быстро решение не найдёшь.

— *Я не успел подумать, а уже испугался...*
— Да, наши мысли иногда не успевают за чувствами. Но лучше всего мы действуем тогда, когда эмоции и мысли работают в одной команде. И этому можно научиться.

ГЛАВА 2

Механика страха

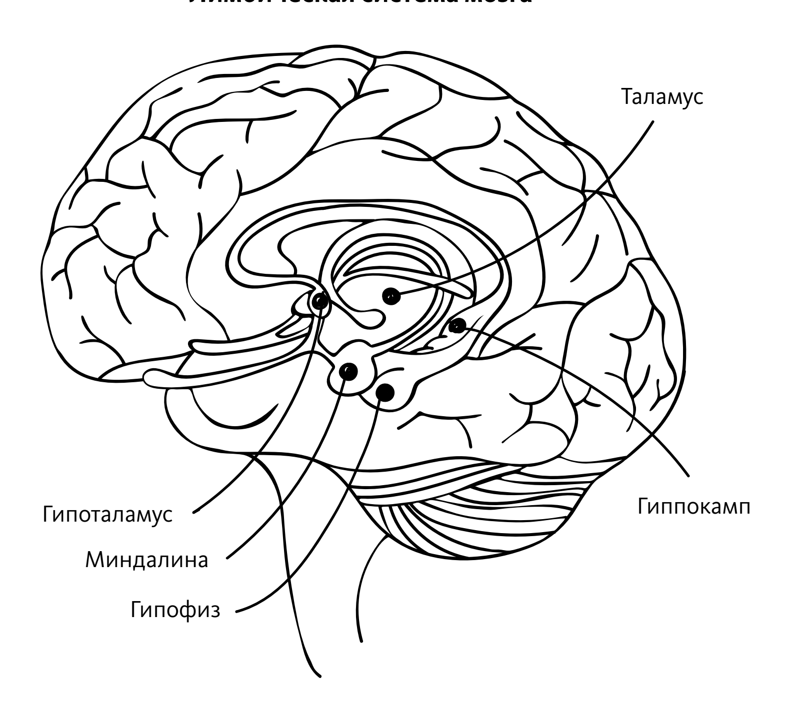
КАК ВОЗНИКАЕТ СТРАХ, КАК ОЩУЩАЕТСЯ, И ПОЧЕМУ ОБ ЭТОМ ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Внимание: в этой главе мы рассказываем о нейрофизиологическом процессе возникновения страха. Мы постарались описать его как можно проще, использовали только необходимые термины. Но если вы понимаете, что вам эта тема не очень интересна, просто пролистните главу. У вас всегда будет возможность вернуться к ней и разобраться в том, что такое неокортекс, лимбическая система и зачем эти слова бывают нужны родителям.

Один из самых эффективных способов справиться со страхом заключается в том, чтобы понять, как он работает. Так что давайте поговорим, как мы боимся.

На то, как именно мы ощущаем страх, какие выдаём реакции, влияет множество факторов, в том числе наши индивидуальные физиологические и анатомические особенности. У нас в мозгу на уровне висков есть удивительная область, напоминающая по виду два симметричных миндальных ореха. Это миндалевидное тело — часть головного мозга, влияющая на формирование эмоций. (Кстати, существует крайне редкое генетическое заболевание — всего около 300 случаев с момента открытия, — при котором миндалевидное тело практически разрушается. Пациенты с таким заболеванием вообще не испытывают или почти никогда не испытывают страха.)

Лимбическая система мозга



Так вот, правое и левое миндалевидные тела развиваются неравномерно и у каждого человека по-своему, в своём темпе. Раннее развитие левой миндалины заставляет ребёнка более резко реагировать на опасности, по́зднее — делает его чуть более заторможенным в момент страха. Миндалевидное тело у мужчин и женщин тоже ведёт себя неодинаково, обеспечивая разную остроту реакций.

СТРАХ ОТ ГОЛОВЫ ИЛИ ОТ ТЕЛА?

Когда я была маленькая, мама мне часто говорила: «Ты сама себе свой страх напридумывала!» Или: «Не накручивай себя, это не так страшно!» Оправданы ли такие высказывания? Может ли человек действительно сам себя «накрутить» до состояния сильного страха?

Забегая вперёд, ответим: да, отчасти так оно и бывает. Мы можем неосознанно раздуть большой страх из маленького повода. Но независимо от того, накрутил себя человек или нет, он испытывает схожие чувства, и ему в любом случае нужна помощь. Давайте разбираться, как это работает!

Человеческий мозг можно условно (очень условно!) разделить на три функциональных блока (в теории американского нейробиолога Пола Маклина — «три слоя»).

1. **Рептильный, или ретикулярный, мозг** — очень древний блок, доставшийся нам в наследство от рептилий. Отвечает за базовые функции организма: условные и безусловные рефлексы, чувство голода, инстинкт

самосохранения, репродуктивную функцию и т. д. Этот мозг простой, но очень быстрый. Мы ещё не поняли, что произошло, а наше тело уже отреагировало так, как было нужно для нашего спасения или решения каких-то других задач. На рептильном уровне нет эмоций: это лишь рефлексы, импульсивные действия, а они не совсем похожи на то, что мы называем чувствами.

2. **Лимбический, или эмоциональный, мозг** — у рептилий отсутствует, зато есть у млекопитающих, в том числе и у человека. Он тоже весьма быстрый и отвечает за эмоциональные реакции: внезапный смех, бурный восторг, слёзы градом, яростный рык — это всё его «подарки». Также лимбическая система определяет наши социальные отношения, привязанности, сексуальные предпочтения и некоторые другие функции.

3. **Неокортекс, или новая кора,** — самый «современный» и самый сложно устроенный слой нашего мозга. Здесь всё то, что позволило человеку считать себя «венцом творения», «царём природы», «покорителем Вселенной»: мышление, речь, сенсорное восприятие, интеллект. Неокортекс — единственная область мозга, которую мы можем контролировать. При этом неокортекс, как это часто бывает со сложными системами и алгоритмами, работает гораздо медленнее, чем другие. Ему никогда не угнаться ни за рептильным мозгом, которому вообще некогда разбираться и анализировать, а надо срочно спасать тело, ни за лимбической системой, которая ради соблюдения интересов организма выдаёт мгновенную реакцию на внешний раздражитель.

Рептильный мозг, лимбический мозг и неокортекс — части единой системы, и в этой системе мысли и эмоции тесно связаны: импульс может идти и вверх, и вниз, от лимбической системы к неокортексу и, наоборот, от неокортекса к лимбической системе. Страх и тревога, рождённые лимбической системой, могут породить в неокортексе ужасные картины. Или навязчивая мысль из неокортекса может раздразнить наш «эмоциональный мозг».

Рассмотрим типичный случай. Пятилетний Дима впервые оказался на улице один. Убежал во время прогулки далеко вперёд и не заметил этого. Он оборачивается к маме с каким-то вопросом, а там — незнакомый дядька с портфелем. Его лимбическая система — бац! — моментально срабатывает на такую неожиданность, и мальчик начинает громко реветь. Постепенно он понимает, что случилось, но поздно — он уже охвачен страхом, его «эмоциональный мозг» сильно раздражён, и управлять собой не получается.

А вот другой вариант такой же ситуации: Дима бежит вперёд и постепенно осознаёт, что, кажется, он остался один. Нет ни дядьки, ни резкого звука, ни машины или собаки — никакого внешнего раздражителя. Но Диме уже пять лет, ему раньше рассказывали, что оставаться одному на улице ой как страшно — тут и собаки, и машины, и дядьки незнакомые с портфелями и злыми намерениями... И Дима, вспомнив всё это, вдруг понимает, что ему становится страшно. И тоже, вероятно, начинает реветь — или хотя бы всхлипывать.

В обоих случаях ребёнок испугался. Но в первом примере страх пришёл извне (внешний раздражитель заставил возбудиться лимбическую систему), а во втором —

ребёнок сам растревожил себе лимбическую систему опасениями, рождёнными в неокортексе.

А теперь — самое главное. Пятилетний Дима стоит один посреди улицы и рыдает. Важно ли его маме, с каким случаем мы имеем дело — с первым или вторым? Нет! Мама в любом случае подбежит, обнимет, скажет, что всё хорошо и она рядом. Дальше можно будет поговорить о том, что нельзя убегать далеко от мамы, почему это опасно, или, наоборот, рассказать, что быть одному на улице не так уж и страшно. Но всё это потом, а сейчас главное — утешить и вместе прожить этот страх.

ПРАКТИКА

- Перечитайте сказку братьев Гримм «Умная Эльза» (самостоятельно или вместе с ребёнком — как вам захочется). В психологии существует сленговое выражение «синдром умной Эльзы», оно означает состояние навязчивой тревоги за будущее. Такая тревога знакома многим молодым матерям. Если на неё не обращать внимания, она может вылиться в полноценный невроз.

- Попробуйте в течение недели понаблюдать за собой: бывает ли такое, что вы не можете отделаться от неприятной, страшной мысли, которая заставляет вас бояться ещё сильнее? Постарайтесь «отловить» такие моменты и составьте список любых вещей (дел, мыслей, занятий), которые помогают вам удержать тревожную мысль и не пустить её от неокортекса к лимбической системе. Это могут быть горячий чай, любимая песня, кошка и т. д.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Мам, а вот лев ничего не боится!
— Нет, он тоже боится.

— Как? Он ведь рычит и сам бросается на противника!
— Лев так делает как раз потому, что ему страшно! Лев не нападает ни с того ни с сего. Если кто-то будет шуметь, замахиваться, лев испугается и начнёт рычать и сражаться.

— А черепаха тоже боится?
— Да, только по-своему. Ты протягиваешь к ней руку, а она прячет голову в панцирь. Или ящерка — помнишь, как быстро она убежала, когда нас заметила? И черепаха, и ящерица боятся не мозгом, а телом.

— А я могу бояться «телом»?
— Да! Помнишь, ты дотронулся до горячего противня и моментально отдёрнул руку? Ты ещё ничего не понял и не почувствовал — а тело уже заставило тебя убрать руку. А потом ты заплакал, потому что почувствовал боль, и понял, что испугался. Страх бежит быстрее мыслей, это у всех так. Было бы здорово, если бы ты попробовал немного тормозить свой страх — не сразу начинал кричать и плакать, а сначала пытался понять, что происходит. Многие взрослые так делают, и ты попробуй.

— А есть кто-то, кто ничего не боится?
— Если только кто-то неживой. Например, стена. Чего ей бояться? Она и не чувствует ничего. Ещё редко-редко встречаются люди, у которых по-особенному устроен мозг, они бояться не умеют — и это для них большая проблема. Например, они никак не могут понять, почему нельзя переходить дорогу на красный свет.

ГЛАВА 3

Какие бывают страхи

ПОЧЕМУ КЛАССИФИКАЦИИ НЕ ТАК УЖ ВАЖНЫ

Человеческий мозг обожает всё систематизировать: расставлять по полочкам, раскладывать по корзинкам и ящичкам, чтобы огромный массив информации был хоть как-то упорядочен. Так же и со страхами — инстинктивно хочется разделить их на группы. Многие учёные пытались это сделать и достигли определённых успехов.

Я с детства боюсь пауков и собак. А дочь боится какого-то Слендермена, человека-ящерицу и других неизвестных и непонятных мне существ. Они же нереальные! Значит, у нас разные страхи? Может, и решения должны быть разные?

Страхи действительно очень разные. Психологи любят классифицировать их по-своему — а ещё больше любят критиковать и проверять на прочность ранее созданные

типологии. Но, честно говоря, ни одна попытка разделить страхи на какие-то группы пока не увенчалась успехом: к любой классификации возникают вопросы.

СТРАХ БИОЛОГИЧЕСКИЙ, СОЦИАЛЬНЫЙ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ

Наш соотечественник, доктор биологических наук Юрий Щербатых, предложил классификацию страхов «по типу возбудителя»:

- **биологические страхи:** такой страх вызывают хищники, пауки, змеи, насекомые, землетрясения, ураганы, глубокая вода, высота;
- **экзистенциальные страхи:** смерти, будущего, потери близких, неизвестности;
- **социальные страхи:** непринятия, одиночества, общения, бедности, провала, публичных выступлений.

Классификация удобная и интуитивно понятная, но вопросы к ней есть. Где, например, в этой стройной структуре место Слендерменам и другим вымышленным персонажам? С некоторыми оговорками их можно отнести к группе экзистенциальных, ведь за каждым очередным монстром стоит страх смерти. Обычно монстры так или иначе вредят людям и к тому же появляются, как правило, из темноты, а страх темноты — ещё одно проявление экзистенциального страха. Темнота — другое имя неизвестности.

Окей, а как быть, если личный опыт менее однозначен, чем предполагает типология? Например, человек

панически боится неваляшек, но этот страх связан не с само́й игрушкой, а с травматичным детским опытом. Шестилетнего ребёнка оставили одного дома в тёмной комнате, где в углу качалась неваляшка. Со временем ребёнок научился справляться со страхом темноты и одиночества, а вот страх неваляшек так и остался с ним на долгие годы. Его считать биологическим или экзистенциальным? А может, вообще социальным, ведь страх одиночества — это обратная сторона страха отвержения?

СТРАХ ВРОЖДЁННЫЙ И ПРИОБРЕТЁННЫЙ

Наверное, вы замечали, что есть дети, которые особенно пугаются, когда встречаются с чем-то для них новым: пауками, крупными животными, сильным ветром… Не было у ребёнка никакого травматичного опыта, и мама ещё не успела предупредить, что пауки опасны или от ветра может упасть дерево. Просто страшно, и всё.

Американский нейроэндокринолог и нейробиолог, профессор Стэнфордского университета Роберт Сапольски писал: «Суть врождённого страха... состоит в том, что вы безо всякого опыта, безо всяких проб и ошибок воспринимаете нечто ужасно пугающим». Иными словами, есть особая группа врождённых страхов, которые достались нам в наследство от предыдущих поколений (мы сами их не приобретали). Многовековой опыт человечества говорит ребёнку, что змей, пауков, крыс, лягушек, львов, высоты, глубокой воды надо бояться: от всего этого можно умереть. В то же время есть и другие страхи —

приобретённые: когда мы сами что-то увидели, услышали, почувствовали, получили определённый опыт и сделали выводы.

К такой типологии тоже возникают вопросы. Допустим, врождённый страх не основан на нашем личном опыте, но, чтобы понять, есть он у нас или нет, его нужно обнаружить — а для этого нужно этот самый личный опыт получить. Ведь пока мы не столкнёмся с каким-то новым объектом или явлением, мы не можем его бояться. И тогда возникает вопрос: а точно ли существуют врождённые страхи? Или они все хотя бы отчасти, но приобретённые? Страх — нормальная реакция человека на любое новое явление. Маленький ребёнок может испугаться, впервые увидев бородатого человека, собаку, дерево, даже чайную ложку! Затем он привыкает к новому и перестаёт его бояться, либо страх остаётся с ним надолго, иногда вообще на всю жизнь. Так, может, и нет никаких врождённых страхов, а есть только явления, к которым мы по какой-то причине не смогли адаптироваться? Например, ребёнок панически боится собак — они его никогда не кусали, просто первый контакт с животными был незащищённым, резким, неожиданным, а родные и близкие не заметили этого.

Так что с врождёнными страхами тоже всё не так однозначно. Многие распространённые страхи, которые классифицируются как врождённые, явно основаны не на генетической памяти. Например, *коулрофобия*. Клоуны не ядовиты, жизни не угрожают, и в то же время их гротескная мимика, яркая одежда, странные жесты подают нашей лимбической системе сигналы, которые

не всегда легко распознать: это всё ещё смешно или уже страшно? Клоуны — излюбленные персонажи хорроров и завсегдатаи комнат страха. Боязнь клоунов может ничуть не уступать по своей силе врождённому страху насекомых или хищников, которые, в отличие от клоунов, как раз могут быть опасны.

ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ

Некоторые психологи, изучая страхи, используют классификацию по возрасту:

- **детские** страхи;
- страхи **взрослого**;
- страхи **пожилого** человека.

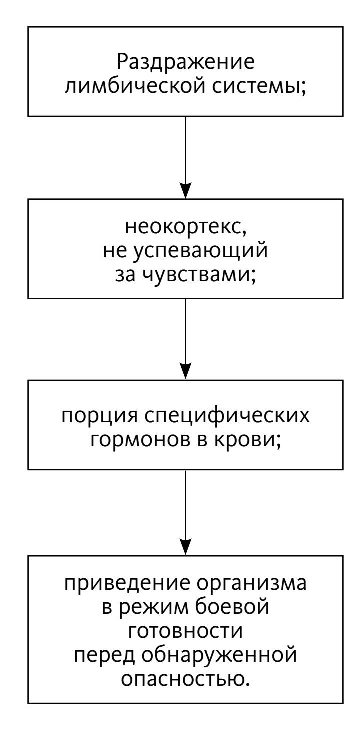
Действительно, в разные периоды жизни мы боимся разного: в пять лет для детей нашего поколения не было ничего страшнее пиковой дамы, которую якобы вызвала старшая сестра через зеркало. В тридцать лет мы скорее испугаемся высоты, ДТП, потери работы. А в более старшем возрасте будут править бал наши специфические социальные страхи: остаться одному, умереть во сне, тяжело заболеть, стать обузой для близких.

Но и в этой типологии мы встретим больше исключений, чем правил. У детей, переживших серьёзные болезни, можно найти вполне «взрослые» страхи, а многие пожилые люди, особенно с повышенной тревожностью, могут очень остро реагировать на типичные «детские» страшилки.

А ТЕПЕРЬ НАШЕ ОТКРОВЕНИЕ

С точки зрения эмоционального интеллекта совершенно неважно, чего именно боится человек. Источник страха может быть любым, но нейрофизиология страха остаётся примерно одинаковой.

Весь этот процесс отнимает у нас очень много сил, поэтому и имеет смысл научиться бояться правильно. Чтобы не объявлять всеобщую мобилизацию при встрече с любым потенциально опасным объектом, но в то же время не лишаться всех бонусов, которые даёт нам наша лимбическая система.



ПРАКТИКА

Прежде чем говорить с ребёнком о его страхах, полезно для начала спросить у себя: «А как у меня самого обстоят дела со страхами? Чего я боюсь по-настоящему?»

Попробуйте заполнить таблицу в конце книги, как в приведённом примере.

1. **Вспомните всё, чего вы боитесь.** Это могут быть конкретные предметы и локации, действия и явления природы, абстрактные понятия. Ваши страхи могут быть нелепыми, необычными, для кого-то даже смешными — это неважно. Запишите их в первом столбце.
2. **Далее постарайтесь отнести ваш страх к тому или иному классу.** Не бойтесь поставить в какой-то графе прочерк: мы не всегда знаем о себе всё и сразу.
3. **В последнем столбце оцените по 10-балльной шкале, насколько силён каждый из ваших страхов.** Такая субъективная оценка особенно важна: она показывает, что принадлежность страха к какой-то из групп не делает его более или менее сильным.

ПРИМЕР ТАБЛИЦЫ СОБСТВЕННЫХ СТРАХОВ

Чего я боюсь	Классификация по возрасту	Классификация по типу возбудителя	Врождённый или приобретённый	Насколько боюсь по шкале от 1 до 10
Ночная темнота	Детский	Экзистенциальный (темнота = неизвестность)	Всегда был со мной	6

Крысы	–	Биологический	С тех пор как увидел крыс возле мусоропровода у себя дома	9
Война	Взрослый	Экзистенциальный (боюсь потерять близких на войне)	Приобретённый (после просмотра в 24 года фильма «Летят журавли»)	5
Осуждение со стороны незнакомых людей	Взрослый	Социальный	Остро стал ощущаться в 16 лет	10

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— *И как ты можешь бояться крыс?! Они такие миленькие, пушистенькие...*
— Иногда то, что одним людям совершенно не страшно, у других вызывает ужас. У каждого своя жизнь, свой опыт и своё тело. Никакой страх на свете не может быть смешным или стыдным, даже если он непонятен другим.

— *Но ведь ты моя мама, а я так люблю крыс!*
— Ну и хорошо! Люби их, пожалуйста, только пусть они никогда не появляются у нас дома. Мне правда очень неприятно на них смотреть.

— *А темноты все боятся?*
— Не все, но многие. Есть и другие очень распространённые страхи: высоты, глубокой воды, огня, урагана, ядовитых змей, крупных хищников... Все эти вещи долгое-долгое время пугали

наших предков. Люди видели, что с ними лучше не сталкиваться, это неприятно и опасно для жизни. Такой страх, проверенный временем, ощущают многие из нас.

— *Васька говорит, что боится кукол. Это же смешно!*
— Тебе, может быть, и смешно, а другому — страшно. Страхи у каждого свои: можно бояться кукол, открытых дверей, птиц или журчания воды в ванной. Никакой угрозы жизни и здоровью нет, но всё равно страшно.

— *Откуда берутся такие странные страхи?*
— От необычного личного опыта, от какого-то случая, от всего, что попало к нам в голову и не до конца в ней переварилось.

— *А почему бабушка не боится Слендермена?*
— Мы растём, взрослеем, и наши страхи меняются вместе с нами. В три года ты больше всего боишься проснуться дома и увидеть, что мамы нет. Может быть, тебя пугает, как скрипит дверца шкафа. Когда тебе шесть, ты спокойно просыпаешься в комнате один, а бабушкин шкаф вообще давно уже выбросили: твои прежние страхи исчезли. Зато ты ужасно боишься больших собак и крокодилов. Когда тебе будет десять, ты будешь бояться другого — и никто не знает, чего именно. А бабушка боится того, что для неё сейчас страшнее всего. И это уже и не крокодилы, и не собаки, и не Слендермен.

ГЛАВА 4

Боитесь ли вы детского страха?

ПОЧЕМУ НА ПРИСТУП УЖАСА У РЕБЁНКА МЫ ИНОГДА ОТВЕЧАЕМ АГРЕССИЕЙ

Давайте вернёмся к пятилетнему Диме из второй главы. Он потерялся на улице и ревёт так, что уже прохожие останавливаются. К нему спешит мама, мы это помним. Она вот-вот подбежит и…

Продолжите это предложение. Что будет делать мама? Обнимет, поцелует, прижмёт к себе? Сама зальётся слезами? Начнёт трясти сына и ругать, что он убежал? А может, схватит его за руку и без лишних слов уведёт домой, несмотря на то что Дима уже успокоился и вообще хотел бы ещё погулять?

Поймала себя на том, что ужасно злюсь на дочку, когда она чего-то боится. Сразу превращаюсь в «плохую» мать: повышаю голос, начинаю поддразнивать, обвинять. Понимаю, что это неправильно, но не знаю, как с этим быть.

Скажите, а это нормально, что мне очень плохо, когда мой ребёнок чего-то боится? Он отказывается кататься с горки на санках, прямо визжит, а другие спокойно себе катаются. Ухожу с ним с прогулки вся в слезах, как будто я натворила что-то плохое...

Прежде всего давайте вспомним: страх — это пожарная сигнализация. Мало кому нравится звук сирены: он раздражает нашу лимбическую систему. Поэтому вполне естественно, что, когда ваш ребёнок чего-то боится, вы не испытываете безудержного счастья.

Страх, с которым сталкивается наш близкий, вызывает в нас реакцию. На приёме у психолога родители обычно говорят: я сержусь, огорчаюсь, мне скучно, мне стыдно, неловко... За всеми этими проявлениями стоит одна и та же эмоция — им тоже страшно! Но у этого страха могут быть разные причины.

Маме действительно страшно за ребёнка

Кричит, трясётся, плачет — значит, ему угрожает опасность. Дима какое-то время был на улице один, мало ли что с ним случилось! Ударился? Живот заболел? Кто-то сказал ему грубое слово? Пока мама спешит к сыну, её неокортекс с невероятной скоростью выдаёт разные сценарии — один страшнее другого. Но эти варианты довольно быстро закончатся, а как только мама увидит, что ребёнку на самом деле ничего не грозит, её страх угаснет.

При этом страх редко приходит один. После первого испуга мы чувствуем «шлейф» других эмоций: сочувствие (*мой бедный мальчик!*), нежность, огорчение *(ну что же*

всё так неловко получилось). Эти эмоции побуждают нас обнять ребёнка, пожалеть его, возможно, немного погрустить вместе. Забота всегда связана с «мягкими» чувствами, она никогда не выливается в агрессию по отношению к ребёнку.

Маме страшно за себя

Помните классификацию страхов по возрасту? Статистически маленьким детям более свойственны биологические страхи, а родители чаще мучаются от социальных: страха отвержения, критики, осуждения со стороны социума.

— Ну надо же, мать-кукушка — позволила ребёнку так далеко отбежать...

— Нет, вы слышите, как кричит? Какой невоспитанный...

Неокортекс добавляет к маминой реакции чувства неловкости и стыда, а они в свою очередь могут вызвать неосознанное желание защищаться.

Эмоция, которая приходит к нам в этот момент на помощь, — гнев. Правда, было бы странно изливать его на прохожих, так что ярость часто обрушивается на ребёнка.

— Ах ты, непослушный мальчишка, зачем убежал от меня?!

В некоторых особенно острых ситуациях мы видим, как мама, испугавшаяся за ребёнка, может даже шлёпнуть его — якобы за то, что тот нарушил договорённость и убежал так далеко. Это классический случай, когда напуганному ребёнку «прилетает» от напуганного взрослого.

Кстати, наш страх за себя содержит и долю заботы о ребёнке. В современном обществе всё ещё порицается открытое проявление страха, поощряются внешняя храбрость и хладнокровие. Поэтому нас и пугает ситуация, когда ребёнок демонстрирует поведение, которое социумом не одобряется.

Маме вообще ужасно страшно

Сочувствующая мама будет жалеть и успокаивать, напуганная и ожидающая, что её пристыдят, может обрушиться гневом. Но иногда бывает, мама настолько чувствительна к страху, что сразу «оплывает», сама превращается в брошенного ребёнка. Она опустится рядом с Димой, обнимет руками колени и заплачет, может быть даже громче, чем он. Она не может поддержать его, так как сама нуждается в поддержке.

Мы не будем гадать, почему вдруг человек так реагирует на стрессовую ситуацию, — просто запомним, что и такие реакции бывают.

Нет никакой реакции

Вы остаётесь абсолютно равнодушны к страху вашего ребёнка. Говорите какие-то общие фразы вроде «не плачь» и «всё в порядке», но не испытываете никаких чувств.

Это очень редкий случай. Эмоциональность — важное свойство человеческой натуры; тем более естественно что-то чувствовать, когда твой ребёнок в стрессовой ситуации. Послушайте себя: может быть, в глубине души вы испытываете сильную боль, когда ребёнку страшно,

и ваша нервная система предлагает от неё отстраниться, проигнорировать? Или в последнее время вы ужасно устали? Так или иначе, ваше безразличие — повод внимательнее следить за своим состоянием. Для человека ситуация, когда он не испытывает вообще никаких эмоций, нетипична.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ НЕ ТЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ХОТЕЛИ БЫ

Помните: лимбическая система нам неподвластна! Значит, ваши эмоции не повод для стыда и беспокойства. Зато это повод поразмыслить, почему страх, который мог бы вылиться в сочувствие, в вашей ситуации приводит к проявлению гнева или бессилия.

Причины могут быть разные. Например, вы росли в семье, где к страху относились с пренебрежением и считали трусость проявлением слабости. Или вам больно от мысли, что о вас плохо подумает кто-то незнакомый. Так или иначе, ваши страхи осуждения (*что обо мне подумают*), ошибки (*я плохая мать*), непринятия (*наша семья выглядит некрасиво в глазах прохожих*) могут помешать вам проявить заботу о ребёнке.

Меня дико раздражает, что мой Витька (семь лет) всего боится. Когда мы в бассейне, он ни за что не станет прыгать с вышки. Когда участвуем в квесте — никогда не выйдет вперёд, не скажет правильный ответ, хотя и знает. Ужасно не хочется, чтобы он вырос трусом. Для меня идеал мужчины — мой папа, он никогда ничего не боялся, любую опасность воспринимал весело и с улыбкой. Почему мой сын не такой? Как вырастить храброго?!

Да, идеальные представления влияют на отношение к страху. Мы хотим, чтобы наши дети были похожи на тех, кем восхищаемся... Но, согласитесь, мы почти никогда не знаем, какими были наши идеалы в детстве. Может, сегодняшние храбрецы ужасно боялись плавать на большой глубине. Или получить двойку в школе. Или что девушка откажется пойти на свидание. Это же совершенно нормально — испытывать адекватную эмоцию в стрессовой ситуации.

И потом — храбрость, как и страх, у каждого своя. Бывает, нам хочется увидеть в детях одну смелость, а у них она от природы совсем другая. Шестилетний мальчишка может быть очень застенчивым, отмалчиваться в углу, бояться сцены, с трудом находить в себе мужество говорить с другими детьми, но он не испугается вида крови, кинется спасать больную собаку, не опасаясь, что она укусит. Позвольте ребёнку проявить те прекрасные качества, которые в нём есть.

С детства сидит в голове, что трусить стыдно. Поэтому, когда мой сын на людях открыто проявляет свой страх (цепляется за меня, просится на руки, плачет), я испытываю жуткий стыд. Сразу щёки начинают гореть. Это же неправильно, да?

Для разговора об эмоциях не очень подходят оценочные категории вроде «правильно — неправильно». Всё, что вы чувствуете, — это данность, а вот ваше поведение, связанное с чувствами, может быть таким, как вы захотите. Вам стыдно за ребёнка, который открыто выражает свой страх? Из этой точки можно проложить разные пути. Один из них — переключиться со своих переживаний

на переживания ребёнка, с которых всё началось. Подумайте, как помочь ему не разрушаться от страха, какую дополнительную опору найти в жизни.

А вообще, здорово, что вы замечаете за собой и стыд, и волнение: это огромный шаг на пути к более гармоничным отношениям и с ребёнком, и с миром вокруг.

Я просто не переношу громкие звуки, совсем никакие. А дочка у меня — любитель повизжать при любом удобном случае. Когда ей страшно, я не то что утешить её не могу, я могу только умолять её не орать так громко. Что с этим делать?

Этот пример отлично доказывает, что люди не детальки пазла, идеально вырезанные и подходящие друг к другу. Не всегда мы совпадаем с нашими родными по темпераменту, и это может здорово действовать на нервы. Но есть и хорошая новость: мы гибкие и адаптивные. Даже очень громкий ребёнок, попав в среду, где для всех нормально и естественно говорить тихо, со временем тоже станет тише.

Абсолютно все дети заинтересованы в том, чтобы нравиться своим близким взрослым. Если у мамы есть постоянная потребность, чтобы ребёнок не шумел, он будет стараться не шуметь.

Что облегчит вам процесс адаптации друг к другу:

- **ваша искренность.** Если просто говорить ребёнку «не ори», у него очень быстро возникнет вопрос, а почему, собственно, не орать? Если же вы честно объясните, что вам от громкого крика делается не по себе, что это больно и мешает общаться, у ребёнка появится серьёзный стимул, чтобы стараться;

- **последовательность.** Если вы не любите громкие звуки не всегда, а только иногда, или когда не выспались, или ещё при каких-то условиях, ребёнку придётся усваивать гораздо более сложное правило: сегодня орём, а завтра нет. Проще, если правило универсально и действует всегда.

ПРАКТИКА

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДЕТСКИМ ПРОЯВЛЕНИЯМ СТРАХА

Описанные ниже приёмы универсальны, они пригодятся вам и для самонастройки, и чтобы успокоить напуганного ребёнка.

Представьте себя на месте Диминой мамы, которая очень быстрым шагом пытается его догнать. Ребёнка ещё не видно, и непонятно, это он там плачет или какой-то другой малыш. И вот вы добегаете до поворота и встречаете своё непослушное дитя во всей красе и в слезах. В этот момент вы можете даже не почувствовать, что с губ срывается какой-то упрёк или крик. Как не обрушиться на ребёнка этой нежелательной эмоцией?

1. Лучшее, что мы можем сделать в момент сильного страха, — это не терять контакт с собственным телом. Наши эмоции существуют не просто так, они рождаются в теле в результате конкретных физиологических процессов и ощущаются тоже телом. Учащённое сердцебиение, потные ладони, горящие щёки — всё это нам знакомо! Но ведь можно сделать и наоборот: пустить от тела новые импульсы к лимбической системе.

   Дыхание. Следите за тем, как дышите. Если вы в движении, вам будет непросто делать глубокие медленные вдохи. Но это и необязательно: старайтесь просто дышать ритмично, в такт какой-нибудь песне. Хороший вариант — проигрывать

в голове песню Stayin' Alive группы Bee Gees: её часто используют спасатели, чтобы определить пульс у пострадавшего или сделать непрямой массаж сердца. Если песня на ум не приходит, можно проговаривать любую ритмичную фразу: вдох-выдох, вдох-выдох, левой, левой, раз-два… Важно, чтобы ваше тело подчинялось ритму.

Поза. Здорово, что наше тело принадлежит нам всецело почти в любой ситуации (каменный мешок и кандалы всё-таки редкое исключение). В ситуации, когда страх захлёстывает, постарайтесь как можно скорее сменить позу. Если вы обнаружили себя посреди дороги с поднятыми руками — опустите их. Если стоите — пройдитесь, если сидите — встаньте. Пока тело будет анализировать, что происходит и куда вы перемещаетесь, у неокортекса будет драгоценная секунда, чтобы подключиться к ситуации, проанализировать её и остановить поток гнева или слёз.

Скорая сенсорная помощь. Возьмите в руки любой предмет, ощупайте его. Это могут быть шарф, платок, детская игрушка, ремешок сумки. Что вы чувствуете? Каков он, этот предмет? Ткань гладкая или шероховатая? Игрушка лёгкая или тяжёлая? Есть ли на ней выпуклости, впадины? Сосредоточьтесь на том, что ощущают ваши пальцы, — и страх отступит на второй план.

2. Страх рождается на уровне лимбической системы. Неокортекс пока не успевает за ней, он заблокирован. Грубо говоря, в этот момент вы не думаете, а только чувствуете. Мысли, которые приходят вам в голову, отрывочные и весьма пугающие. Чтобы остановить их поток, нужно задействовать неокортекс, взять в руки пульт управления собственным сознанием.

   Кто я, где я? Очень простое упражнение для «заземления»: проговорите про себя свои имя, фамилию, отчество,

возраст, место рождения, адрес, профессию... Так мозг переключится с хаотичных фантазий на перечисление фактов. Этого достаточно, чтобы успокоиться и вернуться в более комфортное эмоциональное состояние.

Мантра. Напомните себе, что вы сильный взрослый человек. Вам, вообще-то, всё равно, что скажут о вас и вашем ребёнке окружающие. Главное, чтобы с ним всё было в порядке. Придумайте фразы, которые помогут вам в ответственный момент вспомнить эту мысль и погрузят вас в нужное состояние, и запишите их в заметках в конце книги.

У одной моей знакомой учительницы было правило — перед самыми тяжёлыми разговорами с классом она повторяла про себя фразу советского педагога Симона Соловейчика: «Вы блестящий учитель, у вас прекрасные ученики». Три раза произнеся её вслух, она входила в класс совсем в ином состоянии, чем за несколько секунд до этого. Нет, не нужно всем сердцем верить в эти слова — достаточно того, что вы их произносите. В этот момент ваше дыхание выравнивается, спина выпрямляется, и ученики действительно начинают воспринимать вас как блестящего учителя. Ну и сами понемногу становятся прекраснее.

Примеры «маминой мантры»

Мне тридцать лет, я в своей квартире, дверь заперта. Мне ничего не грозит.

Кто здесь мать? Я здесь мать. Я не буду орать, я буду защищать.

Я сильная, я крутая, я справлюсь, а потом куплю себе мороженое. Пломбир.

Я больше своего страха.

Представьте, что весь страх в вашем теле скапливается в одном месте, например в раскрытой ладони, в груди, в животе.

Он собирается в плотный комок, и вы даже можете достать его из своего тела. Вы мысленно вынимаете его — он намного меньше вас. Ваш страх не равен вам, он лишь маленькая часть того, что вы чувствуете.

Здесь снова не требуется верить в реальность происходящего: вы стимулируете свой неокортекс, заставляете его моделировать, создавать какие-то образы — и тем самым пробуждаете его.

3. Итак, вы в контакте с телом, ваше сознание уже «догнало» лимбическую систему. Теперь задайте себе вопрос: что грозит лично вам прямо сейчас? Вас не поведут в суд, не предъявят претензий, не сожгут на костре — даже если ваш ребёнок чего- то испугался. Страх — это нормально, вы это точно знаете, так что нет смысла защищаться и волноваться.

   Будем откровенны: не всегда удаётся за считаные секунды взять себя в руки, осмыслить свои эмоции и успокоиться. Этого и не требуется: перфекционизм в родительстве — утопия. С другой стороны, если вы постараетесь, то сможете вступить в контакт с напуганным ребёнком в чуть более уравновешенном состоянии.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

Если вы отреагировали на страх ребёнка не так, как хотели бы, то у вас позже может получиться вот такой разговор:

— Извини, что я на тебя накричала. Тебе было страшно, ты ждал от меня поддержки, а я тебе не помогла. Мне очень жаль, что так вышло, но у меня не всегда получается поступать так, как я хочу. Иногда я тоже делаю что-то очень быстро, не подумав, как та черепаха, которая прятала голову в панцирь.

Например, когда ты очень громко кричишь, я тоже могу испугаться и разволноваться. И мне потребуется какое-то время, чтобы сначала помочь себе, а потом — тебе.

— Когда тебе страшно, я волнуюсь за тебя, сама боюсь вместе с тобой, но точно не сержусь. Я прямо сейчас учусь выражать свои чувства так, чтобы тебе было понятно.

— Мне сложно тебе помочь, когда от страха ты начинаешь на меня кричать. Или когда молчишь. Представь, что мы идём друг другу навстречу. Если один из нас будет идти, а второй вдруг остановится посреди дороги, мы встретимся, но не скоро. А если мы оба будем идти, то встретимся гораздо раньше. Попробуй и ты, если получится, сделать хотя бы один шаг мне навстречу. Например, мне очень сложно, когда ты молчишь: постарайся отвечать на мои вопросы.

ГЛАВА 5

«Мама, я боюсь!»

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В МОМЕНТ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА

Наверное, многим родителям хотелось бы начать чтение сразу с этой главы: теория — это, конечно, хорошо, но что делать, куда бежать, что говорить, когда твой ребёнок прямо здесь и сейчас трясётся, плачет, бьётся в истерике и совершенно тебя не слышит?

Каждый из нас так или иначе уже тушил похожий «эмоциональный пожар» доступными, интуитивно понятными методами. Теперь давайте разберёмся, насколько эти методы экологичны и эффективны.

Пару раз ребёнок (три года) просыпался по ночам с диким криком. Я в этот момент чувствовала себя совершенно беспомощной. Как его успокоить?

Что мне делать, когда дочь сталкивается с источником страха? Можно ли игнорировать её истерику и просто ждать, пока

она успокоится? Или нужно сразу бежать на помощь и удалять источник страха? Или пусть она лучше поборется?

Сразу видно, что родители, когда формулировали эти вопросы, уже вышли из состояния стресса. Только в спокойной обстановке, когда ничто нас не пугает и не угрожает нашим детям, можно размышлять о том, как лучше поступить. Непосредственно в моменте у нас нет времени на обдумывание плана действий: мы реагируем импульсивно. Поэтому полезно приготовить такой план заранее. Но прежде чем приступить к нему, стоит уточнить — а вы точно понимаете, когда ребёнку страшно? Если он кричит, что ему страшно, — это одно. Но бывают же и такие ситуации, когда ребёнок никак не выдаёт своего состояния. Поэтому давайте сначала проверим, можете ли вы по симптомам распознать страх у ребёнка.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ

Если вы заметили хотя бы половину из этих признаков, значит, ребёнку в данный момент, скорее всего, очень страшно:

- ☐ он часто дышит, у него колотится сердце;
- ☐ он побледнел, сосуды сужены;
- ☐ он в состоянии ступора (как будто перестал дышать);
- ☐ мышцы напряжены;
- ☐ зрачки расширены;
- ☐ все реакции, движения стали более быстрыми, появилась дрожь;
- ☐ ребёнок хуже вас слышит, у него наблюдается туннельное зрение (видит только то, что находится прямо перед ним).

После приступа страха дрожь может проявиться сильнее (ребёнок уже справился с основным стрессом, но тело ещё продолжает реагировать на пережитое), часто появляется жажда, ребёнок испытывает общее истощение и слабость.

Итак, вы видите, что ребёнку страшно. Он позвал вас. Или просто лежит как каменный под одеялом. Или стоит не в силах отвести взгляд от объекта страха. В этот момент совершенно бессмысленно, хотя и очень хочется:

1. Допытываться, чего именно ребёнок так сильно испугался. Если он будет в состоянии, то, возможно, сам расскажет. Если нет — ваш вопрос только усилит панику.

2. Говорить «не бойся». Это то же самое, что сказать «не чихай»: как прикажете выполнять эту команду, если тело само чихает?

3. Стыдить, взывать к моральным идеалам («Как же так?! Разве можно плакать, ты же мальчик / ты же девочка!»).

4. Угрожать («Я всё расскажу папе. Сейчас уйду!»).

5. Обещать расправиться с источником страха («Мы эту Бабу-ягу накажем / эту собаку прогоним / этого Слендермена в клетку посадим!»).

6. Приводить какие-то логические аргументы в пользу того, что страх ребёнка не обоснован, неразумен или не оправдан. Какой смысл убеждать ребёнка, что призраков не существует, если он только что видел что-то очень похожее?

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЁНКУ СТРАШНО

1. **Телесный контакт.** Ребёнку, объятому страхом, просто необходимо ощутить себя в своём теле. Но действовать нужно мягко и осторожно.

Так делать не надо:	**А так можно:**
♦ окрикивать; ♦ трясти за плечи; ♦ вести в ванную, ставить под душ, умывать холодной водой, брызгать воду на лицо; ♦ пытаться привести в чувство щипками или шлепками, даже самыми лёгкими.	♦ взять за руку; ♦ легонько погладить по плечам, голове; ♦ обнять, если он не сопротивляется; ♦ глубоко и ровно дышать: ребёнок инстинктивно начнёт дышать в такт с вами; ♦ попробовать мягко сменить позу (например, посадить); ♦ предложить воды.

2. **Эмоциональный контакт.** В момент страха ребёнок, особенно маленький, может не понимать, что с ним происходит, поэтому имеет смысл назвать его состояние, показать, оно вам знакомо, вы с таким сталкивались и, в общем-то, знаете, что можно сделать:

   - назовите эмоцию, которую испытывает ребёнок (*Тебе страшно. Ты боишься. Что-то тебя напугало*);
   - признайте эту эмоцию (*Да, неприятно. Ты плохо себя чувствуешь из-за своего страха. Тебе хочется плакать, это нормально*);
   - покажите, что ребёнок не одинок (*Я рядом, я с тобой*).

3. А вот **контакт на уровне разума** будет возможен только спустя какое-то время. Когда ребёнок занят проживанием страха, он не способен анализировать, обдумывать, размышлять. Всё, что он может прямо сейчас, — чувствовать, и ему будет намного легче пройти через эти сложные переживания, если вы окажетесь рядом и установите с ним телесный и эмоциональный контакт.

Когда вы увидите, что страх отступил (дыхание стало ровнее, изменился цвет кожи и т. д.), не спешите сразу заводить разговор о его причинах. Лучше закрепить успех и продолжить работу с телом и эмоциями:

- помогите ребёнку принять удобное положение: уютно улечься или, наоборот, пройтись;
- немного измените внешнюю среду: откройте или закройте окно, убавьте свет, раздвиньте шторы;
- если ребёнок готов с вами поделиться, выслушайте его. Если нет, попробуйте расспросить, что случилось, но не настаивайте.

Приготовьтесь к тому, что в момент сильного страха, несмотря на хороший телесный и эмоциональный контакт с вами, ребёнок всё равно не сразу успокоится. Наша задача как родителей — не купировать страх, не остановить истерику, а дать чувствам свободно излиться, чтобы при этом у ребёнка не возникло сомнений, что он в безопасности и не совершает ничего предосудительного.

Вопрос «Как остановить детскую истерику?» задан из глубины нашего раздражения от всего происходящего.

Вопрос «Как помочь ребёнку?» задан из спокойной, покровительственной позиции взрослого.

Главное — помните: яркое проживание страха никогда не длится долго. Слёзы, дрожь, крики обязательно прекращаются и, как правило, достаточно быстро.

После пережитого ребёнку нужен отдых. Он может занять несколько минут или часов. У вас же появится время подумать о том, как действовать дальше: когда вам поговорить о случившемся, о чём спросить, во что поиграть.

Эти правила работают для детей в любом возрасте. Будь то двухлетний малыш, который вдруг испугался лая собаки, или выпускник, который никак не может собраться перед экзаменом по физике. Правила одни и те же — поддержка на трёх уровнях: тела, эмоций и только потом, по мере готовности, смыслов.

ПРАКТИКА

Воспитание детей — занятие творческое. Каждый родитель, общаясь с ребёнком, изобретает множество своих рецептов: как уложить спать, как увести с детской площадки, как ускорить процесс одевания, как разбудить, чтобы утро получилось действительно добрым... Предлагаю прямо сейчас начать составлять «книгу» ваших собственных рецептов против страха. Основа у вас уже есть — контакт, телесный и эмоциональный, забота, ваши спокойствие, терпение и устойчивость.

Подумайте и запишите в заметках в конце книги, какие формы контакта с телом помогут вашему ребёнку легче пережить страх. Например, можно:

- размять ему ладошки;
- погладить по спине;
- спеть какую-нибудь особенную, «вашу» песню;

- создать какой-то ритм (можно постукивать пальцем по ноге или спине ребёнка).

Продолжите список. Вспомните всё, что вызывает у вас с ребёнком приятные ощущения, когда вы вместе возитесь, играете, укладываетесь спать. Соберите такую «телесную копилку», из которой можно будет в сложные моменты достать хороший рецепт.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

В любое время, когда ребёнок спокоен:

— Когда тебе страшно, зови нас на помощь. Любой страх легче пережить вместе, а не в одиночку.

— *А что вы сможете сделать, если придёт Слендермен?*
— Мы будем рядом, просто обнимем тебя.

После того как ребёнок пережил страшную ситуацию и пришёл в себя:

— Когда ты боялся, тебе было холодно или жарко? Помнишь, как у тебя ладони вспотели?

— Все чувства, какие у нас есть, мы ощущаем телом. Страх тоже не живёт где-то там, он внутри тебя. И это отлично, потому что ты сам хозяин своему телу. Если страшно повернуть голову и посмотреть в тёмный угол, где будто кто-то шевелится, — можно не поворачивать, зато всегда можно подышать, обнять себя руками... Если тебе стало страшно в кинотеатре или в тёмном коридоре — ты вправе уйти из этого места. Если сидишь — можешь встать, если лежишь — можешь повернуться на другой бок. Или даже встать и попрыгать. И уж точно ты всегда можешь позвать нас: мы рядом и сразу придём к тебе на помощь.

ГЛАВА 6

«Расскажи мне!»

КАК НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ О СТРАХАХ

Если ваш ребёнок трёх, пяти, семи, даже десяти лет подходит к вам и говорит: «Мама, у меня проблема, я вдруг понял, что боюсь собак (комаров, смерти, бандитов, бабушкиного подвала, учительницу сольфеджио…)», знайте: вы столкнулись с редкой, почти уникальной ситуацией. Обычно дети не рассказывают, чего боятся. В моменте они просто не могут это проанализировать, а когда страх проходит, предпочитают о нём не думать вообще или просто не очень хорошо помнят, чего именно они испугались.

Чувствую, что дочку что-то гложет. Она стала хуже спать, волнуется, просит меня посидеть с ней в комнате, пока не заснёт. Но почему же она мне ничего не рассказывает?

Детям зачастую вообще не приходит в голову рассказывать нам о страшном. И на это есть разные причины:

1. **Дети не вспоминают о своём страхе, когда рядом нет его источника.** Суровая учительница сольфеджио — она же по вторникам, а значит, раньше вечера понедельника в памяти не всплывёт. И мысли о Слендермене появятся только перед сном.

2. **Дети не очень хорошо понимают, чего боятся.** Это нормальная ситуация не только для трёхлеток, но и для младших школьников. Ребёнок говорит: «Я боюсь ехать к дедушке на дачу!» Но что именно его там пугает? Темнота ночью, или шум воды в этой темноте, или колодец, или соседская собака? Ребёнок сам не знает, чего боится. Это скорее общая тревога, ощущение небезопасности. И как здесь что-то объяснить маме? Мне как-то не так? А как? Не знаю. Вот и поговорили.

3. **Дети избегают неприятных разговоров.** Говорить о чувствах сложно, особенно если у тебя мало практики. Не хочется лишний раз вспоминать пережитый ужас, возвращаться в состояние тревоги. Кроме того, многие дети боятся родительской реакции: а вдруг застыдят, засмеют, не поймут, станут задавать новые сложные вопросы?

Собственно, поэтому психологи почти никогда не спрашивают ребёнка напрямую, чего именно он боится. Такой диалог сам по себе может получиться настолько травматичным, что польза от него окажется ничтожной.

И как же тогда понять, что пугает наших детей? На самом деле ребёнку совсем не обязательно говорить: очень многое взрослые могут узнать о его страхах, просто

наблюдая. В какие дни, в какие моменты ваш ребёнок более тревожен? Какие темы, поступки, события срабатывают как триггер?

На основе таких наблюдений хорошо строить предположения. Например, если ребёнок кажется напуганным в определённые дни и часы, стоит поискать причину в его расписании. Возможно, дело в каком-то уроке. Или страх может вызывать предстоящая встреча с кем-то из знакомых или родственников, визит к определённому врачу (причём необязательно, что ребёнок боится именно врача, его может пугать плакат в кабинете). Так или иначе, наблюдая, вы уже поймёте, где искать ответ.

Здесь только один риск: начать примерять ситуацию на себя. Как правило, у каждого из нас есть собственные страхи, и нам кажется, что если мы сами боялись стоматолога, то и ребёнок непременно должен его бояться. Постарайтесь, наблюдая, отделять ваши страхи и переживания от переживаний ребёнка.

Помните эпизод из фильма «Реальная любовь», где отчим, едва похоронив жену, очень боится за оставшегося сиротой одиннадцатилетнего пасынка? Мальчик замкнут, печален, молчалив, и добросовестный отчим пытается всеми силами помочь ему пережить смерть мамы. Но в итоге оказывается, что всё внимание парня отнимает несчастная любовь.

Со страхами то же самое: мы легко проецируем свои страхи на детей, в то время как подлинной причиной их боязни может быть что-то совершенно для нас неожиданное.

В нашей практике был такой случай. Мама пятилетней девочки Маши жаловалась, что у её дочки случаются неожиданные приступы страха: она ни с того ни с сего может расплакаться то в зоопарке, то в детском саду во время урока рисования или даже на прогулке в парке. Всё выяснилось совершенно случайно — благодаря бдительности Машиной мамы. Однажды девочка смотрела мультики и, увидев на экране одну из «милых пони», вдруг сказала: «Ух, какая страшная, мама, выключи её!» Маму заинтересовало, почему безобидная розовая лошадка вызывает у дочки такие странные чувства. Слово за слово выяснилось, что Маша боится лошадей, особенно их больших влажных глаз. А у того пони в мультике как раз такие и были нарисованы. Ну кто бы мог догадаться, что девочка панически боится вида лошадиных глаз?

ПАМЯТКА ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОГО РОДИТЕЛЯ: КАК УЗНАТЬ, ЧЕГО БОИТСЯ ВАШ РЕБЁНОК

Лучше не надо:

- навязчиво задавать вопросы;
- нарушать личные границы: заглядывать в дневники, телефон, блокноты;
- дёргать ребёнка при каждом удобном случае (*А сейчас тебе страшно? А сейчас? А вот это тебе страшно или нет?*);
- расспрашивать учителей, друзей ребёнка, их родителей;
- все предположения сразу считать верными (пока это только предположения).

Можно попробовать:

- слушать, что говорит ребёнок, причём не только тогда, когда он отвечает на ваши вопросы;
- следить за реакциями;
- отмечать дни и часы, когда ребёнка чаще охватывает страх;
- играть в специальные игры. Игра хороша ещё и тем, что у неё есть понятные границы — начало и конец. Пока вы играете, вы говорите о страхах, потому что таковы правила. Но как только игра заканчивается, вы возвращаетесь к обычной жизни и оставляете неприятную для ребёнка тему.

Про маленьких детей понятно: они не помнят, не знают, как рассказать, и т. д. Но почему пятнадцатилетний подросток не может признаться, что боится машин? Я только случайно догадалась, почему сын постоянно опаздывает, — он все трассы обходит за километр! Ну почему он не сказал?!

Если не вдаваться в подробности — не сказал, потому что он подросток. Для подростков крайне важно осознавать себя сильными, самостоятельными, способными решить свои проблемы без привлечения взрослых. Вероятнее всего, он хотел сам найти решение, и это стремление, кстати, вполне похвальное. В конце концов, любой подросток скажет, что он не обязан докладывать родителям о своих чувствах и переживаниях (как бы мы к этому ни относились).

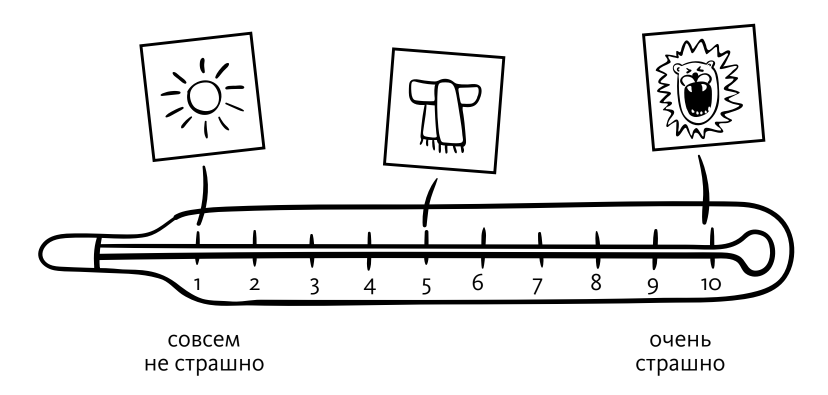
Всех родителей, которые оказываются в похожей ситуации, я призываю в первую очередь не обвинять ни в чём

ни себя, ни детей. Если подросток не сказал вам о своём страхе, это не значит, что у вас потерян контакт или есть проблемы в отношениях. Иногда для откровенного разговора просто не представляется удобный случай: жизнь семьи настолько бурная и разнообразная, что не получается выгадать пару часов для спокойной беседы о чём-то, кроме текущих дел. Попробуйте чуть снизить ежедневную нагрузку — и свою, и ребёнка: часто этого бывает достаточно, чтобы подростки стали с вами более откровенны и сами завели разговор о страшном.

ПРАКТИКА

ТРИ ИГРЫ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СТРАХИ РЕБЁНКА

ШКАЛА СТРАХА (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ТРЁХ ЛЕТ)



Смастерите вместе с ребёнком игрушечный термометр. Нарисуйте на нём шкалу от 0 до 10 баллов и пустите вдоль неё подвижную ниточку с узелком или придумайте другой бегунок. Приготовьте карточки с разными картинками. Они могут быть как пугающими (змея, паук, лев), так и нейтральными (шарф, сыр, тарелка, кастрюля, брюки, зеркало, луна). А дальше играйте так: показывайте

ребёнку картинки и просите отметить на термометре, на сколько баллов изображение «горячее» с точки зрения страха.

В зависимости от возраста ребёнка, можно регулировать уровень сложности. Например, трёхлетний малыш может просто говорить, страшная картинка или нет, а третьекласснику будет интереснее с более точной шкалой, например, от –10 до +10 баллов.

Внимательно следите не только за баллами, которые ребёнок выставляет на термометре, но и за его реакцией. Если, увидев змею, он побледнел и затаил дыхание, но оценил картинку всего в 3 балла из 10 — это интересный кейс, его стоит запомнить.

Как можно развить игру

1. Если ребёнок в хорошем настроении, попросите его прокомментировать оценку. Что такого страшного в кастрюле? Может быть, она пугает, потому что горячая? Или потому что в ней кривые отражения?
2. Познакомьтесь поближе с тем, что пугает ребёнка. Например, он поставил много баллов рыбам и лягушкам. В таком случае можно сходить в зоопарк и хотя бы издали посмотреть на этих животных. А потом за порцией мороженого обсудить вместе, что в них страшного.
3. Поменяйтесь с ребёнком местами: пусть он показывает вам карточки, а вы честно выставляйте баллы. Попробуйте рассказать, почему паук получил у вас всего 4 балла, а нож или топор — 8 баллов. Естественно, стоит рассказывать только о тех вещах, которые для вас комфортны.

МОМЕНТАЛЬНАЯ ФОТОГРАФИЯ (ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ДОВОЛЬНО УВЕРЕННО РИСУЮТ)

Вам потребуются бумага и карандаши или фломастеры. Представьте, что любая эмоция — это какое-то существо. Оно появ-

ляется где-то рядом с нами в тот момент, когда мы испытываем сильное чувство. Засмеялись — выпрыгнул откуда-то один монстрик, заплакали — другой. Причём эти монстрики разные: один синий с рогами, второй похож на робота, третий вообще волосатое нечто без рук, без ног, без головы.

Правила игры такие: вы описываете какую-то ситуацию, а потом вместе с ребёнком рисуете монстрика, который у вас в этой ситуации «выпрыгивает». Рисовать лучше каждому на своём листе. Затем показываете друг другу свои рисунки и объясняете, почему у вас получился именно такой монстрик.

— Так! У вас идёт урок, и вдруг в кабинет заглядывает медсестра и говорит: «Вася, быстро на прививку!»

— Ой... Этот монстрик будет вот такой колючий, холодный, и ещё у него будут очки.

— Большие очки?

— Огромные, чтобы за ними глаза казались ещё больше.

ПРИДУМЫВАЕМ СКАЗКУ (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ПЯТИ-ШЕСТИ ЛЕТ)

В эту игру лучше всего играть, когда ребёнок в целом спокоен, не испытывает стресса и может без вреда для себя пофантазировать о чём-то страшном.

Правила игры: вместе с ребёнком придумывайте историю в стиле хоррор. Вы начинаете.

— В одном городе жил-был мальчик Том. У него была собака Бобик. Однажды Том гулял с Бобиком, и вдруг Бобик чего-то испугался, сорвался с поводка и убежал...

Куда? Где он спрятался? Пусть ребёнок расскажет, куда убежал Бобик и куда Тому придётся отправиться, чтобы вернуть собаку.

— Бобик убежал на стройку. Том немного испугался, но пошёл искать своего друга. Он взял с собой...

Придумываем, какие вещи возьмёт с собой Том. Фонарик? Книгу? Пистолет? Выбор ребёнка поможет лучше понять его страхи.

— Том взял фонарик, хотя на улице было светло. И вот он пошёл на стройку. Идёт он, идёт, а рядом видит...

Ребёнок описывает, что там слева, справа, впереди. Что страшно, а что не очень. Что-то может быть даже интересно и красиво.

— Идёт Том, идёт и вдруг слышит...

Это предложение можно повторить несколько раз. В какой-то момент ребёнок может вдруг во всех подробностях рассказать, что он больше всего боится встретить на своём пути.

— И тут он увидел Бобика. Он был...

Где? С кем? Ребёнок описывает, куда попал Бобик, грозит ли ему какая-то опасность. Если нет — отлично, можно разворачивать сказку к радостной встрече и дороге домой. Если есть опасность или агрессор — инициируйте диалог с ними.

— И тогда Том сказал (тому, кого увидел)...

Что он сказал? Дальше вам предстоит вместе придумать, как Том договорится со страхом, как спасёт Бобика. На крайний случай приготовьте «маму» или «волшебника», которые прилетят на место действия и помогут со всем разобраться.

Сказка обязательно должна закончиться хорошо. При этом помните — всё, о чём будет говорить ребёнок, так или иначе связано с тем, что его пугает.

Как можно развить игру

Если ребёнок в хорошем расположении духа и игра не вызывает у него дискомфорта, попробуйте придумать две такие истории — друг для друга. На каждом шаге меняйте ситуацию и подкидывайте героям новые испытания: вы — герою ребёнка, ребёнок — вашему. Здорово, если в ответ вы будете предлагать решения для возникающих проблем.

— Идёт-идёт Володя и вдруг видит прямо на дороге гигантского паука...

— Ух, пауки! Ну это ерунда. Он его палочкой приманил и отвёл с дороги. А твоя Катя идёт-идёт по коридору — а из картинной рамы призрак высовывается...

— А, призрак, давненько мы тебя не видели. Ну что, пойдём чайку попьём?..

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

Когда ребенок сам заговорит о чём-то, что кажется ему страшным:

— Ой, мама, эти аниматроники такие страшные!
— Хм, не знаю, кто они такие. Расскажешь?

— Мам, а ты змей боишься?
— Да, немного боюсь. Например, тех, которые кусаются. А ты? (В зависимости от реакции ребёнка можно развить диалог, обсудить, почему люди часто боятся змей, что в них страшного.)

— Мам, давай не пойдём больше в бассейн, там страшно.
— А в какой момент тебе стало страшно? Можешь рассказать? Давай сходим туда вместе, и ты мне покажешь, что тебя напугало. Если будет неприятно, просто уйдём оттуда.

При удобном случае:

— Знаешь, ты всегда можешь рассказать нам (маме, папе, брату, сестре и т. д.), что ты чего-то боишься. У всех нас свои страхи, поэтому мы тебя поймём. Если мы будем знать, что тебя пугает, нам будет проще планировать наши с тобой общие дела, сюрпризы, поездки. Например, бабушка знает, что ты боишься змей, поэтому в экзотариум в выходные она тебя точно не поведёт.

ГЛАВА 7

«Что это было?..»

КОГДА РЕБЁНОК САМ ЗАВОДИТ РАЗГОВОР О СТРАШНОМ

Мы с Леной (пять лет) шли по улице, и к нам пристал какой-то очень агрессивный человек — то ли пьяный, то ли не совсем здоровый. Мне даже показалось, что у него был нож. Стал о чём-то спрашивать, орать, хватать Лену за шарфик. Я попыталась поскорее уйти, но он успел наговорить гадостей, что «порежет», «почикает»... Я вцепилась в Ленину руку и сильно прибавила шагу, а она так удивлённо повернулась ко мне и спросила: «Мама, что это было?» Я что-то сбивчиво ей сказала, но, мне кажется, на вопрос толком не ответила. Как правильно реагировать, когда ребёнок сталкивается с подобным?

Здорово, если ребёнок спрашивает вас о том, что его напугало: значит, у вас всё хорошо с доверием, вы являетесь для него надёжной опорой. В описанной ситуации Лена ждала, что мама точно даст ей ответ, поэтому не постеснялась узнать, что произошло.

Как ни странно, но именно такие столкновения с чем-то страшным неизбежны, особенно в детстве. История с Леной вдвойне неприятна, так как в ней не исключена была реальная угроза и ребёнку, и маме. К счастью, дети гораздо чаще знакомятся со страшным, увидев случайные кадры из фильма или криминальной хроники или подслушав чей-то разговор. Любая новая ситуация, пока не осмысленная ребёнком, может вызвать страх. И очень здорово, если ребёнок спрашивает родителей, что, собственно, происходит.

Но вот беда: далеко не всегда мы можем быстро подобрать слова для ответа, особенно если сами напуганы. Тут самая распространённая родительская ошибка — сделать вид, будто ничего не произошло. Ребёнок спрашивает, что это было, а взрослые делают невинное лицо и уверяют: «Да всё в порядке. Тебе показалось. Ничего особенного. Голову не забивай, пошли дальше!»

«Ничего» — самое страшное, что можно сказать ребёнку, который чем-то напуган. Это слово действует как выключатель. Щёлк! И во тьму погружается всё, что и так было не до конца ясно. Скрытое во тьме всегда ужаснее, чем то, что хорошо видно. Это «ничего» никак не рассмотреть, не изучить, не принять, оно намного больше и непонятнее, чем любое что-то. Его можно только загнать в угол и по возможности забыть.

Вместе с «ничего» у ребёнка возникает и недоверие к себе. Ну как это ничего, если я видел? Я слышал крики из окна, я видел пожарную машину, я заметил, что по лицу взрослого пролетела тень, значит, он тоже что-то видел

и, может быть, тоже испугался. И почему мне говорят, что ничего там не было?!

Более честный и экологичный выход — признать, что страшное было. Но не создавать вокруг него тьму, а аккуратно, осмысленно осветить нужные области и вместе с ребёнком спокойно всё рассмотреть, не вдаваясь в слишком яркие детали.

Ребёнок увидел страшное: что делать?

1. Подготовьте себя к встрече с детским страхом (и своим страхом за ребёнка). Сделайте пару глубоких вдохов и выдохов, осмотритесь, оцените обстановку — и только потом реагируйте.

2. Если ребёнок не кричит, не плачет, не задаёт вопросов, а пока просто смотрит — не напугайте его ещё сильнее. Возможно, сейчас он просто озадачен, удивлён, испытывает любопытство, но не боится. Не кричите, не совершайте резких движений, не пытайтесь скорее выключить телевизор или увести ребёнка от сцены, которая его занимает.

3. Установите телесный контакт. Очень осторожно напомните ребёнку, что вы рядом. Можно негромко позвать по имени, подойти и коснуться руки, плеча, предложить отойти подальше от источника страха, выпить воды или чаю.

4. Затем — эмоциональный контакт. Мягко переключите внимание ребёнка. Важно, чтобы ребёнок эмоционально отсоединился от ситуации, которая его поразила,

и вернулся к реальности, в которой есть вы, чай и в целом ему ничто не угрожает.

5. Оцените состояние ребёнка. Если он поражён и сильно напуган — разговор об увиденном нужно отложить или дождаться, пока ребёнок сам не спросит, что это было. Если же ребёнок быстро успокоился — можно поинтересоваться, знает ли он, что произошло, и нет ли у него каких-то вопросов. Ребёнок может действительно их задать, и вам придётся держать ответ.

6. И наконец, интеллектуальный контакт. Если вопросы есть, отвечайте максимально чётко, честно, по делу, чтобы удовлетворить любопытство ребёнка. Говорите о фактах, избегайте эмоциональных оценок, признавайте, что увиденное действительно страшно и неприятно. И обязательно постарайтесь рассказать о правилах поведения, которые позволят ребёнку в будущем не иметь ничего общего с увиденным.

Ни в коем случае не надо:

- **поучать.** Вот видишь, что бывает с детьми, которые не надевают защиту, когда катаются на роликах;
- **запугивать** ещё больше в воспитательных или иных целях. Вот ты хотел поехать в джунгли, а там ягуар тебя — гам! — и съест, как эту зверушку;
- **обманывать.** Это просто один дядя другого пытался переубедить (если речь идёт о жестокой драке, это называется драка, а не как-то иначе).

Как правильно подобрать слова, чтобы сказать правду, но не перепугать

Лайфхак 1: если вы подозреваете, что ребёнок очень напуган тем, что увидел, во время разговора используйте глаголы несовершенного вида. Это позволит немного смягчить эффект.

- *Совершенный вид:* в 1912 году «Титаник» потерпел крушение. 1500 человек утонули в холодном океане.
- *Несовершенный вид:* иногда корабли терпят крушение. Человек может утонуть, если на нём не будет спасательного жилета, а на корабле не будет шлюпок.

Лайфхак 2: если вам сейчас тяжело обсуждать с ребёнком то, что увидели, отложите разговор и вернитесь к нему, когда вы будете спокойны, или попросите кого-нибудь о помощи. Вы поможете ребёнку уже тем, что сами не начнёте разрушаться от страха. Возможно, о каких-то сложных моментах лучше расскажет папа, или дедушка, или вы, но после чашки крепкого сладкого чая.

ПРАКТИКА

Здорово, если у вас хватает выдержки и красноречия с ходу отвечать на вопросы ребёнка о страшном. А вообще можно облегчить себе задачу и подготовиться к этому заранее. Попробуйте придумать, что вы скажете, если ребёнок придёт и спросит, например, откуда берутся зомби или почему та женщина в кино так ужасно кричала.

Используйте примерную схему:

1. Дайте максимально простое определение предмету или явлению, о котором вас спрашивают.
2. Признайте, что это может быть страшно.
3. Ответьте на вопрос, реален ли этот предмет или явление. Например, ДТП действительно случаются, а вот клоун из «Оно» — выдуманный персонаж.
4. Попробуйте объяснить причины этого явления.
5. Предложите ребёнку подумать, действительно ли опасно то, что его пугает. Например, машины, которая несётся на бешеной скорости на красный свет, опасаться просто необходимо: она представляет собой реальную угрозу. А танцующий скелет — это явно выдумка, хотя и выглядит жутковато.
6. Расскажите ребёнку, что делать при встрече с этим явлением, какой есть реальный риск и как себя обезопасить. Например, чтобы не попасть под машину, нужно быть внимательным на дороге, переходить улицу только по переходу и на зелёный свет.

Вы можете проговорить заготовленную речь перед зеркалом, заранее придумать примеры. Если даже ребёнок никогда не придёт к вам с вопросом об этом явлении, тренировка отлично подготовит вас к подобному диалогу.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Мир — не совсем простое место. Здесь мы постоянно сталкиваемся с чем-то, что нас пугает.

— И ты тоже?

— И я, конечно. Если встречаешь что-то непонятное, волнующее, пугающее — обязательно спрашивай, что это. Иначе как ты узнаешь, действительно ли это опасно?

— *Почему у того дяди в фильме были связаны руки и почему он так страшно кричал?*
— Бывает, что у человека развивается психическое заболевание. И он может впасть в состояние, когда перестаёт себя контролировать, поэтому на него надевают специальную рубашку и прячут руки, как маленькому ребёнку, чтобы он себе не навредил. Да, выглядит страшно, неприятно, но это ради безопасности самого человека и окружающих. Он кричал, потому что ему было плохо. На самом деле, он не хотел никому сделать больно, но мог бы, если бы его не запеленали вот так на время.

— *А ты правду говоришь?*
— Да, и я никогда не буду тебя обманывать. Я понимаю, что ты вполне разумный человек, поэтому честно расскажу тебе всё, что знаю и считаю не опасным для тебя. Возможно, какие-то подробности ты узнаешь позже, ну и хорошо, ведь нельзя же проглотить всё сразу: лучше переваривать понемногу.

— Мир небезопасен, но это не значит, что он плох и не надо с ним иметь дела. Просто нужно внимательно смотреть вокруг, приглядываться к тому, что вызывает волнение, и задавать вопросы.

ГЛАВА 8

«Боюсь, сам не знаю чего…»

СТРОИМ МОСТ ОТ ТРЕВОГИ К СТРАХУ

И нам, и нашим детям знакомо это чувство: тебе как будто страшно, но непонятно, что именно вызывает страх. Всё как-то не так: неуютно, неловко, болезненно, сон не идёт, игры не увлекают, на работе сосредоточиться не получается.

Что хуже: когда ребёнок сильно-сильно чего-то боится или когда вот так волнуется, непонятно из-за чего?

Тревога — коварная штука: она проявляется не так ярко, как сильный, резкий испуг, и от этого кажется менее опасной. Ну подумаешь, ребёнок поворочался часок в кровати… Нет конкретного источника проблемы, нет просьбы о помощи — значит, всё в порядке. Но на самом деле — наоборот. Когда мы имеем дело со страхом, когда понимаем, что именно нас мучает, то знаем, что с этим делать, о чём говорить, какого монстра выводить из тени. А так что-то копошится в тени, рычит, пугает, а мы даже

не представляем себе, кто там: собачонка или целый тираннозавр.

Правда ли, что тревожные состояния бывают от переутомления или неправильного режима?

Отчасти да. Детские физиологи давно нашли связь между тем, насколько ребёнок тревожен, и тем, насколько он физически благополучен. У детей с высокочувствительной психикой пропущенный завтрак или недосып могут усилить общее чувство тревоги. Но, кроме того, уровень тревожности человека во многом продиктован врождёнными особенностями его психики. Повышенная возбудимость, волнительность, чувствительность — наши стартовые параметры, с которыми мы родились и от которых зависим всю жизнь.

Чем вредна тревога

1. **Это очень энергоёмко.** Грубо говоря, в состоянии постоянной тревоги ребёнок просто устаёт жить. В результате он менее активен, хуже учится, меньше контактирует с миром — пусть мы и не всегда это замечаем.
2. **Тревога неэффективна с точки зрения психофизиологии.** Постоянный избыток кортизола в крови тормозит важнейшие физиологические процессы, например мешает комфортному пищеварению (а иногда к нему добавляется и компульсивное заедание — неприятная привычка, которая вырабатывается при попытках бороться со стрессом).
3. **Тревога мешает радоваться жизни.** Для ребёнка очень важно относиться к миру с позитивным

любопытством, интересоваться чем-то: это фундамент его эмоционального интеллекта и всей дальнейшей жизни. Если ребёнок погружён в тревогу, жизнь перестаёт быть для него увлекательной и приятной.

4. **Тревога портит отношения ребёнка с близкими.** Нам всегда сложнее общаться с тревожным человеком, так как его реакции и действия менее предсказуемы и требуют от нас бо́льших усилий. Кроме того, для нас, взрослых, привычно и естественно, когда ребёнок весел, бодр, активен и жизнерадостен. Если он вдруг становится грустным и напуганным, это запускает цепную реакцию наших сложных эмоций. А это в итоге ни нам, ни ребёнку, ни нашим отношениям не идёт на пользу.

Обычно тревога — периодическое явление, причём у школьников такие периоды можно спрогнозировать. Стандартные пики, например, случаются в сентябре, январе и мае и связаны с конкретными событиями — сменой режима, экзаменами. Уровень тревоги естественным образом вырастает у детей всех возрастов накануне важного выступления, праздника, при глобальных изменениях в семье (переездах, разводах, ремонте, рождениях, расставаниях и т. д.).

Такая естественная тревога проходит в течение одной-двух недель и не причиняет ребёнку больших неприятностей. Но нужно помнить: на фоне повышенной тревоги разгораются и страхи — как привычные, так и совсем новые. Страх и тревога, как сообщающиеся сосуды, питают друг друга и повышают общий уровень стресса.

- **От тревоги к страху:** *на фоне общей тревоги ребёнок не может установить конкретную причину страха, возникшего в моменте. В результате страх проживается острее, дольше, сливается с тревогой в единое «тёмное пятно». Что-то волнует, не знаю только, что именно.*
- **От страха к тревоге:** конкретные сложные события и чувства не проживаются ребёнком до конца и поднимают общий уровень тревоги. Всё началось с одного неприятного момента в кино, а закончилось тем, что всё вокруг кажется страшным и ненадёжным.

В обеих ситуациях самый полезный алгоритм — отделить страхи, сработавшие в данный момент, от общего тревожного фона. С конкретными страхами гораздо легче разобраться.

Дочь (учится в третьем классе) стала плохо засыпать: приходит ко мне по нескольку раз и постоянно спрашивает, всё ли завтра будет хорошо. Я отвечаю по-разному: то просто «да, обязательно будет», то пытаюсь узнать, что именно может быть нехорошо. Но она ничего не рассказывает, а через пятнадцать минут снова прибегает и задаёт тот же вопрос. Что это значит?

Повышение уровня тревожности здесь налицо: раньше ребёнок засыпал быстро, а теперь нет. Если девочка ничего не говорит о своих опасениях, она действительно может не знать, в чём источник тревоги, или просто стесняется вам рассказать. Такое бывает даже при очень хорошем контакте между детьми и родителями.

Чтобы помочь, не нужно допытываться, чего именно ребёнок боится. Если он который вечер подряд перед сном

со слезами в голосе спрашивает вас, всё ли будет хорошо, отложите дела, забудьте о том, что завтра рано вставать, и просто «потушите этот пожар»: объятиями, тёплым молоком, любимой игрушкой — любым средством, которое поможет ребёнку вернуться в нормальное состояние.

На следующий день, когда ребёнок будет спокоен, сыт и ничем не занят, можно попробовать выяснить, какие конкретные страхи прятались за его вчерашней тревогой (и, вероятно, могут вернуться).

Совет: этот разговор необязательно должен быть серьёзным. Вы можете отнестись к нему как к игре.

— Давай я буду Ватсоном, а ты Шерлоком, и мы попробуем выяснить, что за страхи прячутся в твоей тревоге.

— Хочешь, как в твоей любимой игре на планшете, будем отлавливать и сажать в корзинку все страшные штуки, которые вылезают по вечерам?

Ещё несколько вариантов мы предложим в практике (с. 81).

Что делать, когда вы распознаёте конкретные страхи за детской тревогой

- Первое и самое главное — проговорить с ребёнком его страхи. «Вот, оказывается, как: ты боишься не школы, а урока физкультуры. И даже не урока, а того, что будет баскетбол, с тяжёлыми мячами, которые громко стучат об пол (или что команда проиграет, или что в раздевалке одноклассники почувствуют, как от тебя пахнет пóтом)».
- Затем — признание адекватности этих страхов. Баскетбол — напряжённая и нервная игра, не всем она

нравится, и мячи действительно очень громко стучат. Проигрывать правда неприятно. И совсем не хочется, чтобы одноклассники над тобой смеялись.

- После этого — поиск решений. Они всегда зависят от причины. Если пугает стук мяча, имеет смысл попробовать привыкнуть к нему в более спокойном режиме: например, по вечерам выходить на улицу и играть на баскетбольной площадке во дворе. О страхе проигрыша можно поговорить отдельно, делая акцент на ценности усилий и включённости в процесс, а не конечных результатов.
- И наконец, можно купить супермодный дезодорант и брать с собой на физкультуру пару свежих футболок — на всякий случай. Вот, кажется, баскетбол стал менее страшным. А начиналось всё с чувства общей тревоги, которое неясно намекало на то, что ребёнку почему-то страшно в школе.

ПРАКТИКА

КАК ПЕРЕЙТИ ОТ ТРЕВОГИ К КОНКРЕТНЫМ СТРАХАМ

Тревога похожа на сложное трёхэтажное математическое выражение. И корни тут, и логарифмы, и числа очень длинные, и вообще непонятно, что с этим делать.

Сложные выражения никто не начинает решать сразу — «слева направо». Сначала их надо упростить, разделить на более мелкие части. Так же и с тревогой: нужно выделить из неё конкретные страхи. Для этого есть несколько способов.

1. **По принципу ментальной карты.** Возьмите лист бумаги и карандаш. В центре листа нарисуйте небольшой круг — это

ядро карты, а в нём — ребёнок, его состояние и конкретная ситуация, в которой он находится. Например: вторник, вечер, десятилетняя Нина никак не может уснуть и жалуется на боль то в горле, то в животе, то в ухе.

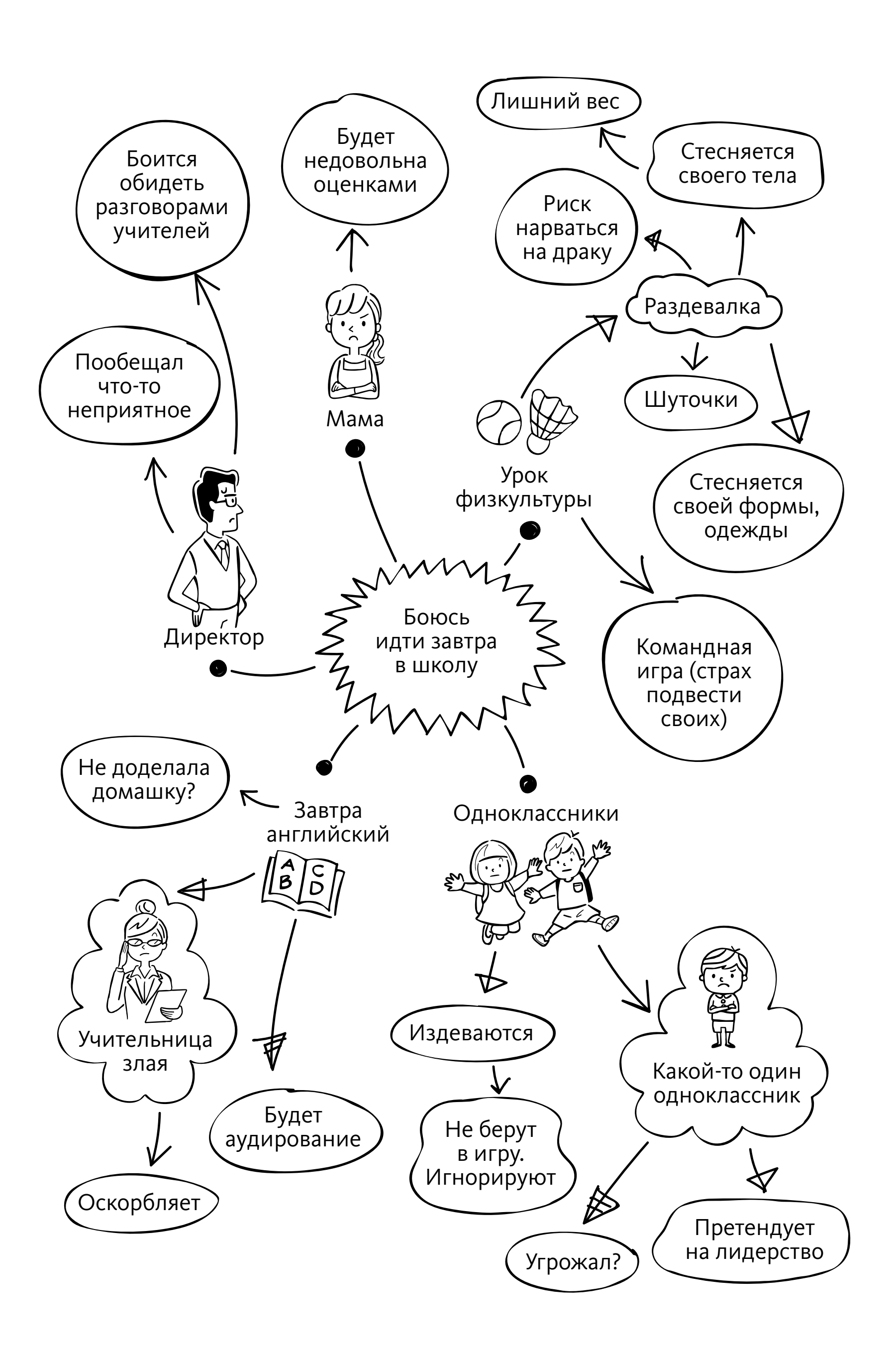
От этого ядра в разные стороны будут расходиться смысловые ветви — возможные причины тревоги. У каждой ветви могут быть свои ответвления. Например:

- Нина не хочет идти в школу, потому что не готова к уроку английского, сегодня произошло что-то неприятное, кто-то из одноклассников её обижает и т. д.;
- Нина переутомилась, потому что после школы пошла в кино, слишком долго просидела за уроками, поссорилась с мамой и т. д.;
- Нину мучает какая-то навязчивая мысль (увы, здесь ветвей может быть сколько угодно, и предположить без участия самой Нины очень сложно).

2. **По принципу психодрамы.** Можно заварить вкусный чай, обняться и спокойно проговорить возможные сценарии будущего, которое пугает. Например:

— Тебе страшно идти завтра в школу. Давай представим себе завтрашний день. Вот ты проснулся, поел, взял портфель. Что страшного может произойти за это время? Допустим, ты забудешь тетрадку. Это очень страшно? На сколько баллов из десяти? Что тебе реально угрожает, если ты забудешь тетрадку? Учительница будет ругать? Ну давай представим, что она тебя ругает. Вот она скажет: «Ай-ай-ай, забыл тетрадку!» Что ещё — двойку поставит? Вот она поставила, допустим. Это страшно? На сколько из десяти? Окей, а чем это на самом деле тебе грозит? Что будет дальше, после двойки? Как правило — ничего...

— Так, ты пришёл в школу. Что самое страшное может случиться? Тебя поджидают ребята, которые тебя обижают? Окей, что ты можешь сделать, чтобы не было страшно? Говори со мной



Боюсь идти завтра в школу
Мама
Будет недовольна оценками
Директор
Пообещал что-то неприятное
Боится обидеть разговорами учителей
Урок физкультуры
Раздевалка
Риск нарваться на драку
Стесняется своего тела
Лишний вес
Шуточки
Стесняется своей формы, одежды
Командная игра (страх подвести своих)
Завтра английский
Не доделала домашку?
Учительница злая
Оскорбляет
Будет аудирование
Одноклассники
Издеваются
Не берут в игру. Игнорируют
Какой-то один одноклассник
Угрожал?
Претендует на лидерство

по телефону, пока будешь переодеваться: человек с мобильным не лучшая жертва. Или подойди к ним первым и спроси, как дела. Принеси им конфет: пусть они ломают голову, что ты такого подсыпал в них, чтобы им отомстить...

И так далее. Так вы проигрываете в голове все пугающие сценарии и помогаете ребёнку продумать возможные алгоритмы действий. Он увидит, как «реализуются» все угрозы, и поймёт, что ничего критичного с ним не произойдёт.

3. **По принципу практической магии.** Чтобы немного погасить тревогу, можно прибегнуть к игровым методикам. Все они связаны с простым приемом — визуализацией и пробуждением сенсорики. Возьмите ненужный шарфик и горсть пуговиц, в которые вы «поместите» страхи. Например, тревога ребёнка связана со стихийными бедствиями и угрозой близким. Тогда первая пуговица может быть амулетом против машин, чтобы никто из родных не попал в ДТП, вторая защитит, чтобы никто не заболел, третья сделает так, чтобы на город не обрушилось цунами, и т. д. Пришейте пуговицы на шарфик, и у вас получится отличный талисман. Его можно взять с собой в школу или положить под подушку.

   Вместо пуговиц можно взять маленькие камешки и складывать их в мешочек (или бумажки — в конверт).

ПАМЯТКА. КАКИЕ БЫВАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ:

- страх одиночества;
- страх ответственности;
- страх общения;
- страх непринятия (осмеяния);
- страх публичных выступлений;
- страх сказать нет;

- страх перед авторитетными личностями (в том числе перед взрослыми);
- страх публичного проявления чувств;
- страх быть непонятым;
- страх ошибки;
- страх неуспешности.

Часто, прочитав или услышав этот перечень социальных страхов, родители возмущаются: это что же, получается, если ребёнок отказывается делать то, что ему полагается (сдавать норматив по физкультуре, идти на зачёт, здороваться с бабушкой и дедушкой), значит, ему просто страшно? И не надо тогда что-то менять в его поведении, а нужно просто пожалеть и оставить всё как есть? Да, именно так: не всегда, но очень часто ребёнок отказывается взаимодействовать с другими людьми только потому, что ему страшно. А заставлять, упрекать, уговаривать напуганного человека — значит усиливать его стресс и постепенно формировать у него в мозгу не самую полезную нейронную связь: если мне страшно, значит, дальше будет только хуже (а в конце концов меня заставят делать то, чего я ужасно боюсь)

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Мам, мне плохо, посиди со мной...

— Что тебя пугает?

— Не знаю...

— Понимаю, иногда нас и правда пугает что-то неизвестное — такое неясное, огромное, загадочное... Давай вместе рассмотрим это твоё «страшное» повнимательнее. Может, мы увидим в нём какие-то конкретные страхи, которые сможем прямо сейчас убрать.

ГЛАВА 9

«Не пойду, не скажу, не отвечу»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О СОЦИАЛЬНЫХ СТРАХАХ

Вот уже несколько сотен лет наша жизнь и благополучие зависят в большей степени не от биологических, а от социальных факторов: для современного человека риск быть поражённым молнией или растерзанным львами гораздо менее реалистичен, чем риск быть уволенным или отвергнутым семьёй, стать изгоем или посмешищем для собственных друзей.

Социальные страхи — самые обоснованные и резонные в нашем обществе. И тем не менее их-то у наших детей мы часто не замечаем. Всё потому, что социальные страхи не так легко определить. Если ребёнок боится лягушек, урагана, громких звуков, темноты — почти всегда родители сразу это увидят и попытаются помочь. А если ребёнок боится здороваться с соседкой или идти играть с другими ребятами во дворе? Согласитесь, не всегда нам

придёт в голову, что это может быть страшно. Мы скорее заподозрим, что ребёнок у нас «не в духе», упрямится, вредничает или просто заболел.

Чаще всего именно социальный страх стоит за поступками ребёнка, которые влекут за собой классические претензии взрослых по поводу дурного поведения.

Ужасная несправедливость: ребёнку и так несладко, он испытывает болезненный страх, не менее сильный, чем от высоты, темноты и других привычных триггеров, — а ему вместо поддержки прилетают одни упрёки.

— Какой-то он у нас нелюдимый, смурной всё время.

— Все руку тянут, а он опять отсиживается в сторонке.

— Это она у вас с рождения такая бука?

— Фу, какая грубая, агрессивная девочка! К ней с улыбкой, а она сразу рычит...

— Ну что же ты опять промолчал?

— Ой, какая ты скучная: на каток не хочу, в гости не могу, всё бы тебе только дома сидеть...

Почему мы не замечаем социальные страхи

1. **Нехватка знаний.** Социум — один из мощнейших источников страха для человека в XXI веке, но мы об этом редко задумываемся.
2. **Неочевидные реакции.** Социальный страх проявляется не так ярко, как биологический. Ребёнок не кричит, не покрывается мурашками, его не бьёт дрожь, когда надо идти к доске.
3. **Родительская тревога.** У социального страха почти всегда есть свидетели: учителя, соседи, родители

на детской площадке. Мы видим их реакцию (или пока просто боимся, что она последует), и нас самих накрывает страх осуждения.

Моя дочь старается как можно меньше «светиться» на людях, готова даже отказаться от новогоднего подарка, лишь бы не идти к Деду Морозу на поклон! Это точно не аутизм?

На этот вопрос может ответить только опытный врач, но пока по описанию больше похоже на страх публики. Если ребёнок разговаривает с другими детьми, может при необходимости обратиться к взрослому, много и с удовольствием общается с членами семьи — вряд ли он аутист. При этом ему может быть очень дискомфортно, когда за ним наблюдают или когда приходится выступать, читать стихи, танцевать перед целым залом незнакомых людей.

Откуда этот страх у моего ребёнка, если его никогда не пугали, не обижали, не оставляли в одиночестве, принимали?

Однозначного ответа нет: у каждого страха своя история. Можем только сказать, что у всех социальных страхов есть одно общее основание — завышенные требования социума по отношению к ребёнку. Они летят на него со всех сторон: будь послушным, будь весёлым, улыбайся, не плачь, будь терпеливым, будь умным, будь первым, при этом, пожалуйста, будь собой. Будь одобряемым, но не будь серым. Будь лидером, но будь удобным для мамы, папы и воспитательницы… Тут взрослому непросто разобраться, а ребёнок и вовсе теряется от многообразия противоречивых требований.

То есть, если мой ребёнок боится общаться с другими детьми, я должна просто так всё оставить? Но ведь он же тогда вырастет нелюдимым! А как он без меня жить будет?

Заметьте, как много сложных родительских эмоций поднимается в нас, когда мы находим у ребёнка признаки социального страха. Как близко подбирается к нашему сознанию риск социального неодобрения: мой ребёнок какой-то не такой, он болен, неуспешен, ведёт себя неправильно, он останется один, его не будут принимать… Спешу вас успокоить: если не усиливать стресс, то «так» не останется. Дети чрезвычайно адаптивны: ко всему, что ощущается ими как более или менее полезное и интересное, они с охотой привыкают. Надо только дать им время, чтобы освоиться, понаблюдать за другими и найти для себя интерес и пользу от взаимодействия.

Да, может оказаться, что ваш ребёнок никогда не полюбит шумные компании, но у него будут друзья, с которыми ему хорошо и спокойно. Вполне вероятно, он не выберет себе профессию, связанную с публичными выступлениями, зато найдёт ещё десять способов реализовать свой потенциал.

При этом совершенно ясно, что в момент страха, когда ребёнок уже успел испугаться, нет никакого смысла его воспитывать и тренировать коммуникативные навыки. Сейчас важнее успокоить и выйти из ситуации. Если не хочется — не рассказывать стих Деду Морозу. Вместо игры на детской площадке побродить по скверу. Кивнуть соседке, которая хотела вступить в диалог с милым ребёнком, и поскорее ретироваться.

Если социальные страхи у детей проявляются не так явно, как страх животных или высоты, тогда как мне понять, что ребёнку именно страшно и он не капризничает?

Прежде всего, одно другому не мешает. Можно капризничать, потому что тебе страшно. Далее, проявления социального страха у детей мы все видели, просто не оценивали их с этой позиции. Вспомните, как трёхлетняя девочка в детском саду требует: «Купи мне такие же туфли, как у Даши! Мне тоже нужна такая сумочка! И ободок с ушками, как у всех девочек, мне очень-очень нужен прямо сейчас!» Причём глаза у неё на мокром месте, взгляд беспокойный. Если присмотреться, видно, что она, в общем-то, не из вредности терроризирует маму. Скорее всего, в ней говорит не зависть и не жадность, а именно страх быть непризнанной, неодобряемой в микрообществе таких же трёхлетних детей.

Когда пятилетний мальчик с прекрасным голосом предпочитает петь не на сцене, а за кулисами, чтобы никто его не видел, — это тоже социальный страх. И когда двенадцатилетний подросток напрочь отказывается говорить вам, как дела в школе, — это тоже он. И даже когда студент месяцами сидит дома и из всех видов общения предпочитает виртуальное и желательно с незнакомыми людьми — это снова проявление социального страха.

Мой ребёнок определённо боится каких-то социальных ситуаций, но я предпочитаю не вмешиваться. Это правильная позиция? Что случится, если я просто позволю ребёнку справляться самому?

Идея и правда привлекательная, но есть небольшие риски. Представьте, что ваш ребёнок ужасно боится крыс, а вы «не вмешиваетесь»: то есть игнорируете страх, не пытаетесь ничего с ним сделать. При каждом столкновении с крысами ребёнок будет испытывать нешуточный стресс, будет осознанно или неосознанно искать способ защититься, избежать неприятных ощущений. И кто знает, в чём он найдёт спасение и насколько оно будет эмоционально гигиеничным, безопасным и эффективным.

Вот случай из моей практики. Очень стеснительный ребёнок десяти лет, тихий, незаметный, однажды взял стул и со всей силы ударил им своего одноклассника, отличника, красавца и признанного лидера класса. Дальше — скорая, долгие мучительные разговоры с директором школы, скандал с родителями... История крайне неприятная и травматичная для всех участников, а исток проблемы — страх непринятия, с которым ребёнок пытался самостоятельно справиться, видимо, в течение нескольких лет. Он молчал, избегал, пытался найти ответы, а потом просто не выдержал. Агрессия — одно из частых решений, которые подсказывает ребёнку его лимбическая система в ситуации сильного стресса. Бывает, что дети находят для себя такое решение и раньше — в первом классе, в детском саду. Их называют драчунами, сложными, забияками, а эти ярлыки тоже не идут им на пользу.

Лучше всё-таки не оставлять всё как есть, а понемногу, шаг за шагом расширять зону комфорта ребёнка. Поначалу ему может быть совсем неуютно в новой компании (в детском саду, в спортивной секции и т. д.), и ребёнок будет

просто наблюдать за всеми с безопасного расстояния. Потом он найдёт в себе силы ответить на вопрос, потом включится в игру... Пусть на это потребуются не несколько дней, как вы планировали, а целые месяцы — всё равно это лучше, чем сидеть дома. И хорошо, если на этом пути вам будет помогать опытный педагог-психолог, особенно если социальный страх замечен у ребёнка трёх — пяти лет.

Мой сын от природы очень скромный, ему не нравится быть на виду, он не любит, когда на него смотрят, задают вопросы, просят выступить... Значит ли это, что он просто боится? Надо ли ему избавляться от этого страха и становиться более публичным, заметным?

Скорее всего, вы уже догадываетесь, каким будет ответ. Если ребёнок нашёл комфортный способ проходить через свой страх публичности, если не страдает сам и не заставляет страдать других — считайте, что он уже избавился от главной проблемы. Если же скромность и страх оказаться на виду мешают ребёнку — есть смысл поискать другие способы прожить свои чувства.

Правда, нам по-прежнему не очень нравится стремление «избавиться» или кем-то «стать». Советуем лучше сформулировать конкретную, рабочую цель. Например, выступить на ближайшем школьном концерте, или без страха ответить у доски, или получить какой-то другой полезный социальный опыт. Это звучит не так ответственно, как «стать более заметным».

ПРАКТИКА

ВЗРОСЛЫМ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ЖИТЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ И НЕ БОЯТЬСЯ

1. **Донесите, что можно не быть душой компании и всё равно чувствовать себя отлично.** Общество — крайне интересная система со множеством достойных ролей. И ни одна роль сама по себе не является гарантом счастья! Следовательно, ваш ребёнок может любым удобным для него способом встраиваться в социум: главное, чтобы ему было комфортно.

2. **Помогите чуть меньше зависеть от внешних оценок.** Если ваше собственное мнение и мнение ребёнка для вас важнее того, что говорят знакомые, друзья, случайные прохожие, ребёнку будет легче научиться слышать себя.

3. **Сохраняйте контакт, что бы ни случилось.** Чувство одиночества — самая благодатная почва для глубоких социальных переживаний. Чтобы избежать действительно серьёзных страхов, достаточно просто жить так, чтобы вы и ваш ребёнок были опорой друг для друга.

4. **Помните, что ваш ребёнок не проект, а человек.** Он не должен двигаться по заранее утверждённому плану, не обязан быть успешным, он может вообще развиваться и реализовывать себя совершенно по-другому, не так, как вам казалось правильным и хотелось. Воспринимайте своего ребёнка как ящик с сюрпризом: открываем без всяких ожиданий и смотрим, что нам досталось.

5. **Ищите друзей.** Ребёнку в любом возрасте полезно иметь разные социальные контакты. Не так страшно идти в новый класс, если есть ещё друзья из лагеря. Не так стыдно ошибиться на тренировке в спортивной секции, когда во дворе

тоже есть с кем играть в футбол. Пусть у ребёнка будет как можно больше отходных путей.

6. **Не переборщите с комфортом.** В это трудно поверить, но иногда слишком мягкая, принимающая среда становится триггером для развития социальных страхов. Проще говоря, с мамой так уютно и беспроблемно, что даже не хочется высовывать нос из родной норки. Нужно, чтобы в домашней среде были не только любовь, принятие, понимание, но и границы, правила и возможность столкнуться с некоторыми умеренными сложностями. Так что хорошо, когда братья и сёстры спорят, кто первый идёт в душ и чей любимый мультик смотреть сегодня.

ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ: ИГРА «УЧИМСЯ БЫТЬ ДРУГИМИ»

В эту игру интересно играть в группе от пяти человек (можно, кстати, пригласить и взрослых). Сначала всем участникам нужно найти по меньшей мере двадцать сходств между собой (можно называть их по кругу, пока ведущий не остановит).

Например:

1. У всех нас есть две руки.
2. Мы все любим кошек.
3. Мы все живём в одном городе.
4. Хоть раз ели мороженое.
5. Знаем текст песни «Мы едем, едем, едем» и т. д.

По поводу каждого варианта можно советоваться, проверять, подходит ли он, голосовать за или против и т. д.

Затем каждому игроку предлагается найти десять качеств, которые делают его другим, непохожим на остальных. Хобби, умения, пристрастия, опыт — подойдёт всё что угодно. Игроки по очереди называют, что их отличает, пока варианты не закончатся.

В особенно тёплой и безопасной компании допустима и провокационная форма игры, где каждый выходит в центр круга и говорит, что он фрик и изгой, потому что... И называет свои двадцать аргументов. Суть игры в том, чтобы понять: мы все очень похожи и в то же время каждый из нас может так или иначе оказаться «другим».

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Не пойду на танцы! Там страшно и все на меня пялятся!

— Да, бывает неприятно, когда на тебя смотрят. А если тебе найти такое место в зале, откуда тебя будет видно только тренеру?

— А может, совсем не пойдём?

— Можно и так, но тогда давай выберем другой кружок. Такой, где ты сможешь учиться танцевать и будешь чувствовать себя спокойнее.

— А вдруг они меня не примут?

— Нам всем иногда бывает страшно в новой компании, в новом классе, среди незнакомых людей. Но ты же такой хороший! Наверняка ребятам будет интересно с тобой познакомиться.

— Я не хочу пока с ними знакомиться.

— Ничего страшного, пока просто присмотрись, понаблюдай. Попозже, когда будешь готов, тогда и попробуешь с кем-нибудь заговорить.

На всякий случай напомню, что любой человек достоин того, чтобы его приняли. Поэтому, пожалуйста, не создавай моменты, в которых другие люди будут бояться и чувствовать себя чужими. Позволь им раскрыться, заговорить, показать себя, что-то придумать... Не играй в своих и чужих: эта игра ранит.

ГЛАВА 10

«Мы все умрём?!»

О СТРАХЕ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЙ ПРОХОДИТ КАЖДЫЙ

Об этом написаны десятки книг и сотни статей — как ответить ребёнку на вопросы о смерти? Как познакомить его с тем, без чего не обходится ни одна жизнь и чем любая жизнь, увы, заканчивается? Наша книга тоже не состоялась бы без главы о смерти.

Есть теория, согласно которой все человеческие страхи в итоге сводятся к страху смерти: нас пугает всё, что создаёт риск для выживания. Даже за чисто социальным страхом (например, общения, публичных выступлений, открытых проявлений чувств) стоит страх отвержения, страх остаться без стаи — а это для животного мира означает скорую смерть.

Другая красивая теория гласит, что страх смерти связан со страхом неизвестности. Действительно, ведь никто не знает, что там, за чертой, и это незнание сопровождает

человечество уже тысячи лет. Спасение от этого страха люди находили в мифах, легендах, религии, изобразительном искусстве — ведь, если придумать более или менее убедительную версию, визуализировать её или воплотить в рассказе, становится легче.

Человеческое сознание в принципе не терпит неизвестности: мы всеми силами стараемся осветить темноту вокруг, расширить границы собственного знания, сделать непонятное понятным. Смерть и загробный мир нам пока не даются, поэтому зона смерти остаётся для нас источником экзистенциального ужаса.

Экзистенциальный страх — это и есть страх смерти? Правильно я понимаю?

Не совсем. Экзистенциальные страхи — это группа страхов, связанных с осмыслением жизни и её конечной цели. И все они, так или иначе, соприкасаются с темой смерти: страх бессмысленности жизни, страх времени, страх неизвестности. Эта группа отличается от биологических страхов тем, что зачастую для вхождения в страх не нужен внешний импульс. Тебе ничто не угрожает, ты просто знаешь, что на свете есть смерть, и от этого знания становится не по себе.

Какие бывают экзистенциальные страхи:

- страх смерти;
- страх неизвестности, страх перед непознаваемостью жизни;
- страх бессмысленности жизни;

- страх перед самим собой (страх сойти с ума, потерять контроль, быть не таким, каким ты себя знаешь);
- страх перед пространством (замкнутым или открытым, агорафобия, страх темноты);
- страх перед временем (неизвестностью будущего, неизбежностью старения).

Если представить себе некую компьютерную игру, в которой главная миссия героя — проходить через всевозможные страхи, то страх смерти был бы в ней «боссом», то есть главным врагом. Если его не победишь, то уровень не пройдёшь.

Построить отношения с собственным страхом смерти — сложнейшая задача в жизни, и далеко не все в конце концов её решают.

Четырёхлетний ребёнок спрашивает: «Мам, а ты умрёшь?» Что мне ему ответить?

Правду. Лучшая политика — говорить честно, но ровно столько, сколько ребёнку будет по силам «переварить».

— Да, когда-нибудь умру, потому что так устроен мир, но я делаю всё, чтобы прожить как можно дольше.

Кстати, ребёнок совсем необязательно будет испытывать страх во время такого разговора: многие дети в четыре года скорее просто интересуются, чем опасаются.

А вот что мы точно не советуем делать, так это переводить всё в шутку или пытаться использовать ситуацию в «педагогических» целях. Вроде такого:

— Умру я, умру, от твоих вопросов точно умру!

— Конечно, мы все умрём. А ещё завтра конец света.

— Постараюсь не умереть, пока ты не научишься читать как следует.

Такие приёмы точно запрещены и небезопасны. Давайте от них откажемся — сразу и навсегда. Смерть — такая тема, о которой всё, что может быть понято неправильно, будет понято неправильно.

Не понимаю, зачем мне сейчас рассказывать ребёнку, что мы все умрём. Как ему может навредить то, что он ещё пару-тройку лет поживёт в счастливом, беззаботном состоянии, без осознания этого экзистенциального ужаса?

Прежде всего не «рассказывать», а отвечать на вопрос ребёнка. В норме мы говорим о смерти по запросу, а не по собственной инициативе.

Если не отвечать на этот вопрос, риска здесь два. Первый — что ребёнок всё узнает не от вас и не в самой комфортной для него обстановке. Второй — что ребёнок неожиданно столкнётся со смертью и окажется к этому неготовым.

Да, вы можете ограждать ребёнка от сложной информации до тех пор, пока не посчитаете, что он с ней справится. Но внешний мир всё равно остаётся вам неподвластен. Готовы ли вы к тому, что знания о смерти придут к ребёнку сами, откуда не ждёшь? Есть ли у вас план на этот случай: что сказать, как успокоить, как помочь осмыслить самое сложное, пожалуй, явление в мире? Если есть — вы всё делаете правильно.

ПРАКТИКА

ВЗРОСЛЫМ: УПРАЖНЕНИЕ «ЗА ЧТО БЛАГОДАРИТЬ СТРАХ СМЕРТИ»

Стив Джобс как-то сказал, что смерть — лучшее изобретение жизни. Поразительно, но человек, который так долго выстраивал свои отношения со смертью (Джобс восемь лет боролся с раком), который был вынужден ждать её приближения и жил с мыслью, что его тело скоро откажет, был смерти благодарен.

За что, на наш взгляд, можно поблагодарить сложные эмоции, которые возникают у нас при мысли о смерти?

1. Они позволяют в полной мере осознать ценность жизни. В моменты, когда мы зацикливаемся на мелочах или беспокоимся о пустяках, когда нам кажется, что мы глубоко несчастны, достаточно вспомнить, что всё это не навсегда, — и сразу понимаешь, как прекрасна жизнь.

2. Осознание того, что ты смертен, помогает не тратить время понапрасну. Столкнувшись со смертью, мы чувствуем волну страха за себя — и вслед за ней к нам приходит острое желание поскорее осуществить все свои планы, пока не поздно.

3. Страх смерти может быть источником оптимизма. Если помнить, что в нашей жизни есть одна-единственная необратимая вещь, самое страшное наше приключение, — сразу понимаешь, что все проблемы можно решить. Или хотя бы попробовать!

ДЛЯ РЕБЁНКА: ПРАКТИКА «МОЖЕТ ЛИ СМЕРТЬ БЫТЬ ДРУГОМ?»

Мы рекомендуем проходить эту практику с детьми не младше шести-семи лет, но только вы решаете, подойдёт ли она вашему ребёнку.

Прочитайте вместе «Сказку о трёх братьях» из седьмой книги Джоан Роулинг о Гарри Поттере («Гарри Поттер и Дары Смерти»). В ней три волшебника отправляются в путешествие. По дороге они встречают Смерть, и каждый просит у неё подарок. В итоге самым разумным оказалось желание младшего брата. Он получил мантию-невидимку, в которой прятался от Смерти до глубокой старости, а потом, когда понял, что его жизненный путь подходит к концу, отдал плащ своему сыну и встретил Смерть легко и спокойно, как старого приятеля.

Если сказка покажется ребёнку интересной и ему захочется поговорить, вы можете обсудить следующие вопросы (на них нет правильных ответов — можно отвечать так, как кажется верным здесь и сейчас):

1. Если под мантией-невидимкой Смерть тебя не может найти, как же тогда понять, что твой жизненный путь подходит к концу? Ты стал старым и слабым? Тебе всё надоело? Ты чувствуешь, что уже сделал в этой жизни всё, что планировал?
2. Почему третий брат всё-таки отдал мантию? Потому что боялся за сына? Или ему самому надоело бегать от Смерти?
3. Если бы у тебя была такая мантия, что бы ты с ней сделал?
4. Ну хорошо, мантии у нас нет... А что ещё поможет не встретиться со Смертью раньше времени?

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— *Мам, а ты умрёшь?*

— Когда-нибудь да, обязательно. Это происходит со всеми.

— *А я что, тоже умру?*

— Да, но сначала тебе предстоит прожить свою жизнь. Она у тебя вся впереди.

— И как же я без тебя буду жить?
— Поживём для начала вместе, и я постараюсь жить как можно дольше. Видишь, я не курю, осторожно вожу машину, всегда пристёгиваюсь, посещаю врача. Ты тоже так делай, чтобы твоя жизнь была долгой.

— Почему мне нельзя сидеть на подоконнике, свесив ноги вниз?
— Потому что это опасно. Ты можешь сорваться вниз, и это может быть смертельно. А смерть — это единственное, что нельзя отменить или исправить. Машину можно починить, рухнувший дом отстроить заново, после ссоры помириться — а вот если умер, то дальше уже ничего сделать не получится. Так что давай-ка не будем делать вещи, которые создают риск для нашей жизни.

— Я спросил бабушку, умрёт ли она, а она начала на меня ругаться.
— Наверное, ты напомнил бабушке о чём-то, что для неё страшно и неприятно. Но о смерти можно говорить — лучше всего со мной. Я постараюсь ответить на все твои вопросы.

ГЛАВА 11

«А вдруг с тобой что-то случится?»

КОГДА РЕБЁНОК ДО БОЛИ БОИТСЯ ЗА РОДНЫХ

Среди наших страхов особое место занимает страх за близкого человека. Как показывает практика, это чувство знакомо абсолютно каждому взрослому. А испытывают ли этот страх дети? Давайте рассмотрим два примера.

Сын (пять лет) начал устраивать скандалы в детском саду: не даёт мне уйти, кричит, что боится за меня: «А вдруг с тобой что-то случится? А если тебя машина собьёт? А вдруг ты не вернёшься домой?» Я постоянно его успокаиваю, говорю, что вернусь и со мной всё будет хорошо, но это мало помогает. Что это? Такая изощрённая детская хитрость, чтобы не отпускать меня от себя?

Старшая дочь (ей тринадцать) не разрешает нам кататься на сноубордах: «А если кто-то ногу сломает? Я за вас волнуюсь!» Не даёт гулять с собакой поодиночке: «Идите вдвоём, вдруг на вас нападут — так вы хотя бы отобьётесь». Когда

началась пандемия коронавируса, она два месяца не выпускала нас из дома: боялась, что мы пойдём в магазин и сразу же умрём там от инфекции. И всё время повторяет, что она очень волнуется и у неё за нас сердце болит. Никто в семье так не делает, даже не представляю, что с ней...

Что общего у двух этих историй? Во-первых, в них присутствует возрастной кризис. Пять лет — классический кризис эмоциональности, когда многие дети становятся более тревожны, возбудимы, начинают острее различать оттенки собственных чувств. Тринадцать лет — эпицентр пубертата, когда лимбическая система человека настолько обнажена и возбудима, что любое «дуновение ветерка» может спровоцировать бурю эмоций.

Во-вторых, обе истории предлагают непривычную для родителей схему: не они беспокоятся о детях, а дети беспокоятся о взрослых. Для многих из нас это вызов: оказывается, мы тоже можем быть причиной страха близких, хотя не лазаем по деревьям, не забываем мыть руки и не шатаемся по улицам до темноты неизвестно с кем.

И наконец, смотрите, как интересно! В обоих случаях родители без уважения относятся к страхам своих детей: то ли это детская хитрость, то ли какой-то сбой системы. А как же доверие, принятие чувств ребёнка? Откроем секрет: просто нас всех ужасно бесит, когда о нас вот так активно волнуются, кто бы это ни был. Это важная мысль, давайте её раскроем.

ВАЖНОЕ О СТРАХЕ ЗА БЛИЗКИХ

1. Страх за близких — это естественно. Если вы волнуетесь за кого-то, значит, вы счастливый человек: у вас есть те, кто вам по-настоящему дорог.
2. Страх за близких — это на 50% страх за себя. Мы боимся тех чувств, которые накроют нас, если мы потеряем важных для нас людей. Мы сопротивляемся тому ужасу, который случится, если придётся выживать дальше без тех, кто является частью нашей жизни и постоянно оказывает нам поддержку. У детей страх за близких может быть даже сильнее, чем у взрослых, потому что потеря родителей для ребёнка означает фактически угрозу жизни.
3. Большинству из нас не очень нравится излишнее беспокойство близких. Одинаково сложно и взрослому, которого ребёнок не пускает из дома, и подростку, которого родители просят позвонить семь раз за вечер или без конца учат не переходить дорогу на красный свет.

Страх за тех, кого ты любишь, — очень сильная эмоция. Она может как укрепить связь между людьми, так и разрушить её. Сама эмоция, разумеется, не вредит и не мешает никому, кроме того, кто её испытывает, но за ней часто следуют действия, а они-то как раз бывают мучительны для других.

Человек, всецело отдавшийся своей тревоге за близкого, думает и заботится уже не о нём, а о себе. Он хочет, чтобы неприятное чувство прекратилось любой ценой. Именно поэтому иногда в моменты тревоги мы делаем вещи, которые нашим близким только вредят:

- звоним по десять раз как будто без повода, а на самом деле — с острым желанием ещё раз обсудить ситуацию, которая вызывает наш страх (Ну как дела? Знаешь, я всё думаю о том походе, в который ты собрался…);
- просим защиты, жалуемся на собственные чувства (Я так волнуюсь за тебя. У меня сердце так и колотится.);
- отговариваем от поступка, на который близкий человек уже решился (Нет, ты всё-таки послушай меня, там действительно опасно.);
- вслух проговариваем самые неприятные и страшные сценарии, которые иногда звучат как угрозы или злобные пророчества (Вот когда ты подхватишь там в горах воспаление лёгких, тогда меня и вспомнишь.);
- оскорбляем, обижаем, повышаем голос, выплёскиваем страх через агрессию и т. д.

Скорее всего, никто из нас не хочет причинять дискомфорт своим близким. Так давайте и не будем этого делать! Мы всегда можем разобраться со своей тревогой и не пускать её во вред нашим детям, а детей с ранних лет можем научить правильно бояться за близких — бережно по отношению к ним и к себе.

ПРАКТИКА

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НАКРЫВАЕТ СТРАХ ЗА БЛИЗКИХ

Эти вопросы полезно задавать себе в сложные моменты: поиск ответов помогает и детям, и взрослым.

1. **С чего начался твой страх?**
Например, ты спокойно сидел дома, делал математику, и вдруг в голову пришла мысль о том, что с твоими родителями что-то может случиться. Откуда она появилась? Что вызвало её здесь и сейчас — посреди задач и примеров? Или мама написала тебе, что задержится на работе, и ты сразу начал думать о темноте, о скользкой зимней дороге, о том, что мама неуверенно себя чувствует за рулём... Прежде всего нужно разобраться, что дало толчок твоему чувству.

2. **Что хочется сделать, как только тебя накрывает этот страх?**
В этот момент сразу же начинает тянуть к тому, за кого боишься. Хочется ему позвонить, услышать его голос, сказать... Кстати, что? Что ты скажешь маме? «Я за тебя боюсь?» Окей, и как это ей поможет? Вдруг, наоборот, это её отвлечёт, а она уже за рулём. Подумай, точно ли тебе нужно прямо сейчас связываться с тем, за кого ты боишься. Касается ли его твоя внезапная тревога, прилетевшая ниоткуда?

3. **Можешь ли ты что-то сделать?**
Неприятно это осознавать, но обычно мы не можем просто взять и стереть ситуацию, которая нас пугает. Мы не можем «наколдовать» лето вместо зимы, чтобы дорога стала нескользкой. Не можем удержать маму дома (и это было бы не очень честно по отношению к ней). Мы не супермены, которые спасут от любой опасности. Не можем мы и запереть всех, кого любим, в стерильные капсулы, где им никогда ничего не навредит.

   (Всё это похоже на советы родителям, не находите? В вопросах страха за близких вы в равных условиях — полезно привыкнуть к этой мысли.)

4. **Как твой страх может помочь тебе и человеку, за которого ты боишься?**

Зачем явился этот страх: предупредить тебя об опасности или напомнить, как вы с мамой важны друг для друга? Если страх — знак вашей любви и близости, может быть, ты пойдёшь и испечёшь пирог? Или просто уберёшь за собой вещи, ведь она всё время просит об этом? А ещё ты всегда можешь напомнить маме, чтобы она взяла зонтик и не вымокла под дождём, или положить ей в сумку конфету или яблоко.

Самое удивительное — эти нехитрые действия помогут успокоиться! Ты действительно поддержал близкого человека, сделал маленький, но важный шаг для его большей безопасности.

5. **Как ты можешь успокоиться, но не потревожить при этом того, кого любишь?**

Удели себе немного внимания. Прислушайся к своим ощущениям в теле, подвигайся, выпей воды, осмотрись. Зажги свет, если тебе темно, или сделай его слабее, если он бьёт в глаза.

Теперь вспомни: твоя мама очень умна и законопослушна. Она не станет перебегать дорогу на красный сигнал светофора. Папа дал слово не гонять на машине, а он никогда не нарушает своих обещаний. Родители любят тебя, а ты любишь их. Поэтому вы все несёте ответственность за себя и не совершаете никаких действий, которые могут вам навредить.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Мам, а с тобой ничего не случится?

— Точно никто не знает, но я буду стараться, чтобы ничего не случилось. Я сделаю всё, что в моих силах, чтобы остаться целой и невредимой.

— *Я так боюсь за вас!*

— Мы тоже за тебя боимся. Это потому, что мы любим друг друга. Можно вместо «Я боюсь за папу и маму» сказать «Я люблю папу и маму», это почти одно и то же.

ГЛАВА 12

«Мне снилось, что в нас стреляют...»

КАК ПЕРЕЖИТЬ СТРАХ ВОЙНЫ

Сначала мы не планировали посвящать этой теме целую главу, но потом жизнь сама показала нам, что это необходимо. На нас и наших коллег-психологов обрушился такой поток родительских запросов, что мы решили отдельно обсудить этот сложный, древний и очень разумный страх — страх войны и вообще любых боевых действий.

Надо сказать, война — один из самых мощных и естественных поводов для страха. Это сложное понятие, в котором сплетаются воедино самые разные и самые сильные человеческие страхи:

- страх смерти: боевые действия — это всегда реальная угроза для жизни;
- страх за близких: папа, брат, друг могут быть призваны на войну и погибнуть;

- страх биологический: война несёт в себе множество явлений, связанных с болезненным проживанием угрозы (резкие звуки, тряску, толчки, физическую боль и т. д.);
- страх потери: прежде всего потери мира и привычного представления о том, как устроена жизнь, потери стабильности, устоявшегося быта, чувства безопасности, ясности, возможности планировать больше чем на несколько дней вперёд.

Мой сын никогда не видел войны и военных действий (разве что на картинках). Но в последнее время он просыпается по ночам весь в слезах, с криками, что скоро нас начнут бомбить и надо срочно уходить из дома. Стал бояться шума машин, рёва самолётов... Что это? Неужели генетическая память?

Совсем необязательно. Дети живут в открытом мире; в любой момент в их сознание может проникнуть извне какое-нибудь незнакомое сложное понятие. Иногда восприимчивому ребёнку достаточно услышать обрывок разговора взрослых или увидеть по телевизору фрагмент фильма о войне, чтобы начать осмыслять это понятие. Известны случаи, когда в 1970–1980-х годах дети, рождённые уже в мирное время, видели во сне фашистские танки и слышали рёв истребителей. Чтобы приснился такой сон, нужно совсем немного: просто увидеть плакат или услышать пару слов из радиопередачи. Остальное дорисовывает наше сознание.

Если ребёнку не удаётся обсудить, обыграть, проговорить новую тему с близкими, его мозг начинает страдать от недостатка информации — а мы уже знаем, чем это чревато: в тени прячутся самые немыслимые монстры, неизвестность порождает ужасы во сто крат больше

реальных. Поэтому шестилетний ребёнок может на приёме у психолога вдруг сказать, что на войне, как он понял, убивают вообще всех людей, никто не остаётся в живых. Ещё одна интерпретация от пятилетнего ребёнка: Великая Отечественная война — это такой большой пожар, который пылал на территории многих стран целых четыре года.

Избыток информации для детей тоже не очень желателен: кровавые подробности и ранящие детали лучше оставить до тех времён, когда война будет осмыслена ребёнком «в общих чертах», на абстрактном уровне.

К великому счастью, у большинства людей сегодня представление о войне и военных действиях тоже весьма абстрактно. Обычно мы располагаем только набором символов (картинок, звуков, предметов, связанных с боевыми действиями), и из них собирается нечёткий, но в целом узнаваемый образ. В этом смысле мы, взрослые, в равных условиях с детьми: мы тоже не можем дать совершенно реалистичный, фотографически точный ответ на вопрос, что такое война и что происходит в области боевых действий (если же мы сами оказываемся в эпицентре событий, это совсем другой уровень стресса, и о нём мы поговорим отдельно в конце главы).

Нам повезло, если ребёнок осмысляет понятие войны на основе не личного опыта, а только дальних отголосков: рассказов бабушки, советских фильмов и военных песен. Но и в этом случае, если ребёнок приходит к вам с вопросом о войне, найдите в себе силы ответить. Иначе «теневые» монстры в сознании ребёнка вырастут сами и будут намного страшнее реальности.

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ О ВОЙНЕ?

С любого, если у ребёнка есть на это запрос. Страх войны в данном случае не отличается ни от какого другого: лучше бережно и аккуратно поговорить, чем промолчать. В таких беседах разумно опираться на две вещи: ваш личный семейный контекст и степень социализированности ребёнка.

Разговор о войне неизбежен, если ребёнок:

1. Невольно погружён в контекст:
   - сам является свидетелем каких-то событий, связанных с боевыми действиями;
   - его семья и близкие оказываются в зоне боевых действий;
   - он слышал разговоры, видел страшные кадры в программе новостей и т. д.;
   - его жизнь кардинально меняется в связи с происходящим (ребёнок и его семья срочно переезжают в другой город).
2. Достаточно социализирован, чтобы интересоваться происходящим в мире:
   - готов обсуждать то, что волнует людей вокруг, в том числе родителей;
   - в его играх, разговорах, ролевых сюжетах с друзьями проскальзывают околовоенные мотивы;
   - его сверстники тоже интересуются происходящим и инициируют разговоры о войне (неважно, о событиях прошлого или актуальных мировых новостях).

У ребёнка любого возраста, если он погружён в контекст, неизбежно возникают вопросы. Он может не задавать их напрямую, но точно ощущает на уровне тела и эмоций, как изменилась его жизнь, и здесь ему нужны хоть какие-то объяснения и гарантии.

В то же время для многих детей дошкольного и даже младшего школьного возраста тема войны может долго оставаться неактуальной просто потому, что они с головой погружены в свой личный контекст. Десятилетний школьник может ничего не знать о вооружённом конфликте, в который втянуто его государство, но отчаянно страдать оттого, что у него сломался смартфон. Это естественная и здоровая сторона юного возраста — переживать о том, что касается непосредственно тебя. Поэтому не стоит без надобности заводить разговоры о войне, если ребёнок пока не приходит к вам с конкретными вопросами.

Военная тема: чего делать не нужно

1. **Самостоятельно инициировать разговор о войне.** Если ребёнок не интересуется темой — нет смысла спешить. Так мы можем его напугать и растревожить, а это неадекватная цена для любых знаний.

2. **Рассказывать ребёнку о войне «в воспитательных целях».** Эмпатия — сильнейший инструмент воспитания, с её помощью мы помогаем ребёнку усвоить принятые в обществе нормы и правила, обрести необходимые для человека качества. Но чаще всего попытки взрослых насильно пробудить эмпатию чреваты травмой. Не нужно демонстрировать ребёнку тяжёлые и страшные кадры, описывать подробности, которые и вас поразили, якобы для того, «чтобы знал», «чтобы понимал», «чтобы боялся». Это крайне опасная воспитательная тактика.

3. **Упрекать ребёнка в низком уровне социализации.** Если всем твоим близким страшно от того, что может происходить или уже происходит в мире, а тебе нет — это не повод стыдиться. Поверьте, до всех возможных страхов ребёнок дойдёт сам в своё время. Пока ему не страшно — и это нормально.

4. **Изливать свой страх на ребёнка.** Будем честны: взрослые обычно боятся войны больше, чем дети, просто потому, что чуть больше знают о её сути и последствиях. Тем не менее свои страхи и тревоги не нужно «спускать» на уровень собственных детей. Лучше проживать их с равными взрослыми: друзьями, родными, соседями, психотерапевтом.

Я помню фильм «Жизнь прекрасна» с Роберто Бениньи, где папа до последнего момента не говорил ребёнку, что его жизни что-то угрожает (а они тогда были буквально на краю). Это правильный путь?

По-своему правильный, но, боюсь, в реальной жизни практически нереализуемый. Прежде чем говорить с ребёнком о чём-либо, что пугает и вас, и его, оцените свои ресурсы и возможности. Хватит ли вам выдержки, изобретательности и душевных сил превратить тяжёлый, серьёзный разговор в игру или забавное приключение? Если нет — не нужно пытаться. Простой и честный ответ на вопросы (с использованием коммуникативных техник, которые мы описывали выше в первой и пятой главах) ничуть не хуже того эмоционального подвига, который совершил герой Роберто Бениньи.

Кажется, разговор о войне назрел сам собой. Как мне к нему подготовиться?

Самое главное — выберите момент, когда вы будете максимально спокойны. Это сложно, но необходимо. Сделайте всё, чтобы ребёнок вынес из этой беседы полезные знания и практики, а не заразился вашей собственной тревогой и растерянностью.

Подготовка к разговору может занять всего пару минут: если ребёнок застал вас врасплох, попросите его подождать, пока нальёте себе чаю. Двух минут хватит, чтобы пройти быстрый чекап вашего эмоционального состояния:

- примите удобное положение;
- почувствуйте свои ступни, сосредоточьтесь на ощущении соприкосновения ступней с полом. Осознайте, что вы хорошо чувствуете опору и земля не уходит у вас из-под ног — хотя бы в прямом смысле;
- сосредоточьтесь на дыхании: пусть оно будет глубоким и ровным, этого достаточно;
- выпейте воды или чаю небольшими глотками.

Что и как говорить ребёнку, который боится войны

1. **Правда, а не позиция.** Это крайне сложная задача: большинство людей никогда не узнают, что на самом деле происходит или происходило в зоне боевых действий. Своя правда у каждого человека, вернувшегося с любого фронта. А существует ли общая, универсальная правда?

   Пожалуй, она состоит в том, что иногда люди вместо того, чтобы решать вопросы с помощью слов, начинают решать их с помощью оружия. Это всегда очень плохой путь, потому что в результате страдают все независимо от того, кто сильнее и кто в итоге побеждает.

Всё остальное о любой войне не правда, а скорее вопросы без ответов. Можно ли избежать войны? Есть ли в конфликте тот, кто прав? Почему нельзя просто поднять руки и сказать «сдаюсь»? Какие политические и экономические последствия стоят за этим? Если вы не уверены в своих ответах — не озвучивайте их ребёнку, лучше вместе проговаривайте вопросы.

2. **Никаких «врагов» и «наших».** Дети дошкольного возраста, младшие школьники, а иногда и подростки чрезвычайно эмпатичны. Риск для жизни и благополучия другого ими воспринимается так же остро, как и риск для себя. Поэтому фразы вроде «Это же не наших бьют, а врагов» или «Это всё не на нашей территории происходило» не приносят детям никакого облегчения. Наоборот, в их мозгу происходит болезненный моральный конфликт: оказывается, сочувствовать нужно только «своим»? А «врагов» жалеть необязательно?

   Можно сколько угодно спорить о том, допустима ли такая позиция в современном мире, но очевидно одно: для психики ребёнка она чрезвычайно тяжела. Поэтому единственная безусловная ценность, которую мы можем транслировать ребёнку в разговоре о войне, — это скорейшее восстановление мира.

   Кстати, и для психики взрослого человека этот подход является наиболее щадящим и простым для восприятия.

3. **Поддержка.** Даже если вам очень хочется выразить всю свою ненависть, жалость, страх, обиду, гнев — старайтесь этого не делать. Лучше ещё раз напомнить

ребёнку, что вы рядом, что любите его и не перестанете выполнять свои «взрослые» задачи: заботиться, помогать, обеспечивать безопасность своим близким настолько, насколько это возможно.

САМОЕ СТРАШНОЕ В СТРАХЕ ВОЙНЫ

Когда нам, нашим близким и вообще окружающей реальности что-то угрожает, крайне сложно удержаться в рамках привычного поведения. Управлять нами начинает наше миндалевидное тело, которое отлично умеет возбуждаться, но совсем не умеет анализировать детали. В этой ситуации есть один большой риск — перестать видеть личные качества каждого конкретного человека и дойти до уровня обобщений.

Именно страх, если его не признавать и не брать под контроль, побуждает нас видеть в любом мужчине солдата, в любой цыганке — воровку, в любом жителе некой страны — агрессора. В ситуации войны человеческие отношения часто скатываются к обезличиванию.

СТОП-СЛОВА, КОТОРЫЕ ВЫЯВЛЯЮТ ОБЕЗЛИЧИВАНИЕ НА ПОЧВЕ СИЛЬНОГО СТРЕССА И СТРАХА

— Ну теперь им (неизвестно кому) достанется.
— Сами виноваты.
— Все мы такие.
— Всех бы их (кого угодно) взял и перестрелял.
— Так им и надо.

Пожалуйста, не позволяйте своему страху опускаться до обезличивания, даже в ситуации, когда ваше государство становится

участником боевых действий. Пробуждайте свой неокортекс, не давайте лимбической системе заниматься обобщениями.

Один из результатов такого обобщения — буллинг, который может быть направлен на кого угодно, даже совершенно невинного человека.

Моего ребёнка травят в школе из-за того, что он гражданин страны... с определённым военным прошлым. Не представляю, как ему помочь: он добрый мальчик, у него много друзей, но как только в школе заходит разговор о прошедших событиях, дети отворачиваются от него.

Самое неприятное в буллинге как раз эта готовность закрыть глаза на личность и просто причислить человека к некой абстрактной группе. Обязательно проговорите с ребёнком, что агрессия одноклассников никак не связана с ним лично — в такой форме находит выход их страх.

Если ребёнку кажется, что его задирают просто потому, что он относится к той или иной группе, первое, что ему нужно, — это вернуть диалог в то русло, где исчезнут абстрактные «свои» и «чужие» и появятся «ты», «я», «наши друзья Лёша и Ваня». Я слушаю такую музыку, люблю такие книги, болею за такую футбольную команду… Что есть у тебя против меня лично? Чем именно я тебе навредил или помешал?

Если удастся держать это в голове и понемногу напоминать об этом враждебно настроенным сверстникам — проблема буллинга будет отчасти сглажена.

ПРАКТИКА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВДАЛИ ОТ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Не застревать в отрицании и гневе. Мы уже говорили, что война всегда приносит с собой потери. А любую потерю мы проживаем поэтапно, согласно известной схеме: отрицание, гнев, торг, депрессия, а затем долгожданный поиск решений и выход из состояния горевания.

Из-за страха мы можем застрять на первых двух этапах. Сотни тысяч людей, узнав о том, что их государство оказывается участником боевых действий (неважно, в какой роли), надолго остаются в фазе отрицания: «этого не может быть», «всё как во сне», «до конца не могу поверить, что это происходит». Это защитная реакция нашей лимбической системы, которая не подпускает к нам острую и болезненную ситуацию. Когда этот бастион рушится, приходит пора гнева: мы защищаемся от сильнейшего внешнего раздражителя. После взрыва гнева следуют более тихие, но тоже болезненные фазы: торг, депрессия и, наконец, принятие, без которого мы не сможем достичь настоящего внутреннего покоя. Поэтому нет никакого смысла долго отрицать очевидное: проще признать и дать волю гневу.

Угроза реальная и виртуальная. В минуты острого страха проделайте простое упражнение: выпишите на бумаге или наберите в текстовом редакторе всё, что вас сейчас пугает, все угрозы, которые вы видите. Затем внимательно прочитайте этот список и вычеркните те угрозы, которые:

- пока не реальны, а только вероятны;
- реальны для других, но не для вас прямо здесь и сейчас;
- реальны, но у вас точно есть решение или способ защититься.

Иногда после этого упражнения в списке не остаётся ни одного пункта либо их количество значительно сокращается. Чтобы

защитить ребёнка, защищайте себя. Трудно сказать, что травмирует детей больше — информация о боевых действиях или вид родителя, совершенно разрушенного этой информацией. Не нужно обманывать и демонстрировать позитивный настрой, но можно экологично проживать стресс и заботиться о себе. В частности, не выходите в диалог с ребёнком в моменты наибольшего душевного напряжения: возьмите короткую паузу.

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕВОЛЬНО ОКАЗАЛСЯ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ОТ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Техника МИР. Она поможет в действительно тяжёлой ситуации поддержать ребёнка и помочь ему мужественно пережить сложный момент.

М — мне важно. Проговорите, что ваши главные ценности — благополучие и безопасность семьи. Скажите, что вам важно быть вместе, иметь возможность обняться в любой момент, что вы желаете мира и скорейшего окончания всего, что сейчас пугает и мешает жить.

И — искренность. Не бойтесь честно признаться, что вам тоже страшно, вы тоже не знаете, что будет дальше и получится ли у вас остаться целыми и невредимыми.

Р — решение. Дыши глубоко. Гаси свет, бери рюкзак, спускайся за мной в подвал. Собирай чемодан и т. д. Проговаривайте все свои решения и действия с той точки зрения, что вы делаете это ради того, что для вас ценно и важно.

ГЛАВА 13

«Страшно так, что ноги отнимаются!»

ЧТО ТАКОЕ ФОБИИ И КАК С НИМИ ЖИТЬ?

Мы часто используем слово «фобия» как синоним особенно сильного страха. В принципе правильно, но всё-таки фобия — более сложное состояние. Это навязчивый страх, который не поддаётся логическому объяснению. То есть человек не может сказать, почему он испытывает такие сильные чувства при встрече с тем или иным предметом или явлением. Если делить страхи на врождённые и приобретённые, то фобии с большей вероятностью окажутся в группе врождённых: тебе ничего не сделали клоуны, змеи, темнота, но ты априори ужасно их боишься.

— А разве у детей бывают фобии?

Да, бывают. Обычно фобия впервые проявляется в возрасте десяти — восемнадцати лет, крайне редко — семи — девяти лет. Провести чёткую границу между естественным и фобическим страхом очень сложно: всё-таки страх — это субъективное переживание. Как правило,

для психолога критерием является качество жизни пациента: если страх не позволяет вести нормальную жизнь, а ребёнку к тому же расти, играть и развиваться, значит, страх уже в некотором смысле патологический.

Если у вас подозрение, что у ребёнка действительно фобический страх, проконсультируйтесь с психологом. Одна беседа и пара несложных тестов помогут понять, не разросся ли какой-то страх до размеров фобии и не надо ли оказать ребёнку индивидуальную помощь.

Какие бывают фобии

Согласно Международной классификации болезней, диагноз «фобические тревожные расстройства» ставят при:

- агорафобии (боязни открытого пространства);
- клаустрофобии (боязни замкнутого пространства);
- акрофобии (боязни высоты);
- различных зоофобиях (страхах конкретных видов животных и насекомых);
- социальных фобиях (страхах преследования, боязни людей).

Но на самом деле фобий гораздо больше. Среди них встречаются и такие, которые крайне сложно воспринимать всерьёз. Например, овофобия — страх яиц или тетрафобия — боязнь цифры 4. Встречаются фобические страхи коленей, лысых голов, смешанной пищи, танцев, необходимости переходить улицу... В это можно не верить, но есть люди, которые страдают именно от таких страхов, и по уровню ощущений это именно фобии.

ГЛАВНОЕ О ФОБИЯХ

1. Фобии встречаются гораздо реже, чем обычный страх. Каждый человек чего-то боится, а от реальных фобий страдают всего 10–15% населения.
2. Фобия — это устойчивый страх. Он не зависит от ситуации. Если при одних обстоятельствах вы боитесь (неважно — открытого пространства, пауков, преследования), а при других — нет, то это не совсем фобия.
3. Фобия ощущается гораздо сильнее и болезненнее, чем обычный страх. Фактически это страх такого уровня, когда до сознания вообще не достучаться: человек полностью теряет над собой контроль. При этом может становиться физически больно, просто невыносимо, а тело может выдавать очень резкие реакции, вплоть до судорог и рвоты.
4. При фобии человек всеми силами стремится избежать встречи с источником страха. Например, в Москве не так-то просто встретить на улице ядовитую змею, и тем не менее человек с фобией предпочитает вообще не выходить из дома, чтобы не быть укушенным.
5. При фобии последствия от пережитого страха ощущаются намного дольше. Обычный испуг в норме проходит достаточно быстро, особенно у детей, а после приступа фобии человек может восстанавливаться в течение нескольких месяцев.
6. Фобия — это не только испуг в момент столкновения с источником страха, но и навязчивые мысли о нём. Например, вроде бы рядом с человеком нет воды, нет

ни озёр, ни рек, а он всё равно не может отделаться от мысли, что в глубокой воде можно утонуть.

Как не пропустить развитие фобии? У меня ребёнок от рождения очень возбудимый, в детстве просто от каждого звука вздрагивал, и теперь я боюсь, что это предвестник фобии.

Прежде всего детская тревожность в два, три года, пять лет — это почти всегда не более чем просто капризы или беспокойства. Нельзя по поведению судить о том, склонен ли ребёнок к фобиям, будут ли его во взрослой жизни преследовать какие-либо навязчивые страхи.

Пропустить первое проявление фобии у ребёнка или подростка сложно — это почти всегда яркое и заметное «событие». И даже если в этот момент вас вдруг не окажется рядом, другие взрослые точно увидят, что происходит что-то необычные. В целом нет смысла ждать, проявится фобия или нет. Мы не в силах предотвратить её возникновение, но можем немного облегчить дискомфорт, если будем работать над эмоциональным фоном ребёнка и постепенно снижать уровень общей тревоги. Об этом говорили в главе, посвящённой тревоге как эмоции (с. 75).

У нас проблема! Дочь во втором классе, с некоторых пор всем сообщает, что у неё фобии. Якобы и замкнутого пространства она боится, и пауков, и змей… Меня эти заявления очень раздражают, потому что, во-первых, ничего такого я за ней не замечала, во-вторых, она говорит это таким хвастливым тоном, что просто противно. Я почти уверена, что она пытается так привлечь к себе внимание. Как поговорить с дочкой, чтобы не обесценить её страхи, если они действительно есть?

История прямо как из книжки по возрастной психологии: все реакции и действия здесь совершенно законны и адекватны. И второкласснице положено бороться за внимание сверстников и взрослых, и её маме — раздражаться, потому что поведение дочери не очень одобряемое. И кстати, здравая идея — поговорить с дочкой не с позиции «не говори глупости», а со всем уважением к её реальным переживаниям.

Даже если вы уверены, что фобий у ребёнка нет, не спешите выводить его на чистую воду, в том числе когда вы наедине. Если ребёнок искренне верит, что у него фобия, ваши обвинения его сильно ранят. А если он таким образом пытается привлечь к себе внимание — разоблачение не приведёт к желаемым результатам, а ребёнок почувствует себя ещё более одиноким. Как ни крути, эта стратегия проигрышная.

Когда я слышу, что дочь рассказывает всем о своих воображаемых страхах, я чувствую, как внутри у меня всё закипает. Я очень волнуюсь за неё и хочу знать, врёт она или говорит правду. Не бегать же к психологу каждый раз, когда она выдумывает очередную историю, что её по ночам посещают какие-то духи или что она слышит страшные голоса... Что мне делать? Как не превратиться в маму-курицу?

Для начала предлагаем сосредоточиться на собственных эмоциях, которые, судя по всему, очень сильны и болезненны. Когда «внутри всё закипает» — это не самое комфортное состояние, тут ребёнку помогать рано, надо сначала себя поддержать.

Вы уверены, что действительно волнуетесь за ребёнка? Если вы видите, что ребёнку сложно, дискомфортно, он на физическом уровне испытывает боль от приступов страха, тогда, видимо, пришла пора сходить на консультацию к психологу. А в случае, когда румяный школьник, жуя бутерброд, с увлечением рассказывает друзьям, какие у него небывалые фобии, стоит ли переживать? Разве ему что-то грозит?

Если вы осознали, что ребёнку ничто не угрожает, но вам всё равно тревожно, вероятно, речь идёт о вашем собственном страхе. На всякий случай перечитайте четвёртую главу этой книги (с. 39) и постарайтесь себе помочь.

Моему сыну двенадцать лет, у него недавно диагностировали самую настоящую фобию: он панически боится птиц. Проявилось это полгода назад. К сожалению, прямо сейчас Миша в школе проходит животный мир, и это может быть для него большой проблемой. Как нам поступить: сразу предупредить учителей, ребят, классного руководителя или попытаться скрыть? А может, вообще перейти на индивидуальный учебный план?

Учителей и классного руководителя нужно поставить в известность в любом случае: они несут ответственность за всё происходящее с детьми в классе и их задача — сделать так, чтобы Мише было комфортно на уроках.

Что касается ребят, то универсального рецепта нет. Всё зависит от того, какой класс вам попался, какая в нём атмосфера, какие сложились отношения, дружны ли между собой ребята, терпимы ли друг к другу. Здесь лучшим советчиком может быть классный руководитель: он знает,

как дети реагируют на разные новости и нет ли рисков для самого Миши.

Как и во всех историях со страхами, лучшая стратегия не темнить, а сразу чётко, просто и понятно объяснить другим, что чувствует человек с фобией и как себя с ним вести. Параллельно поговорите с ребёнком: покажите ему, в чём преимущество открытой позиции, почему лучше всё рассказать, чем скрывать до последнего. А ещё обсудите, что, если кто-то из одноклассников будет уделять фобии слишком много внимания или попытается шутить над ней, можно и нужно попросить его так не делать.

Если давление усиливается, обязательно расскажите об этом родителям учеников и классному руководителю — мягко, но чётко. Такие меры позволят не довести до буллинга, а это полезно всем участникам ситуации!

В любом случае обладатель фобии должен услышать не один раз от мамы, папы, психолога, другого важного взрослого, что фобия — это нормально и не стыдно.

ПРАКТИКА

ЕСЛИ РЕБЁНОК ВЫДУМЫВАЕТ ФОБИИ

- Прежде всего допустите, что ребёнок с вами предельно искренен. Он действительно считает, что у него фобия, и имеет основания так думать. Это наша отправная точка, а дальше посмотрим, к чему мы придём.
- Не спешите сразу показывать, что вы недовольны таким поведением ребёнка: у вас ещё будет время проявить свои чувства, и лучше делать это чуть позже, когда ребёнок будет готов их спокойно воспринять.

- Хорошее начало разговора — открыто, честно, максимально нейтральным тоном озвучить ситуацию, которая послужила поводом для этой беседы.

  — Слушай, я уже пару раз слышала, как ты говоришь ребятам, что у тебя фобия. Меня это очень заинтересовало... А можешь и мне рассказать, что ты чувствуешь?

  — Представляешь, твоя учительница уверена, что у тебя фобия. Ты ей говорил что-то о своих чувствах?

- Создайте условия, в которых ребёнку комфортно будет вести разговор. Он не должен чувствовать угрозы, лишнего волнения: вы просто общаетесь, узнаёте о чувствах друг друга. Что бы ни ответил ребёнок, следующим шагом спросите, что его на самом деле пугает. Почему он думает, что это фобия?

  — У тебя и правда есть такой ужасный страх? Расскажи, когда ты это обнаружил.

  — Тебе нужна помощь? Что ты чувствуешь, когда сталкиваешься со страхом?

  — Почему ты думаешь, что это именно фобия? Как ты это узнал? Ты читал где-то о фобиях? Покажи, что это за сайт, — интересно же! А я тебе покажу источник, которым пользуюсь сама. Сверим данные? Подумаем вместе, фобия это или нет?

  В подобном диалоге вы сможете понять, реален ли страх ребёнка, насколько он силён и требует ли немедленной помощи.

- Если ребёнок устал или разволновался, можно отложить эту часть диалога. Если же всё идёт хорошо и признаков утомления нет — переходите к короткой, но важной части: выскажите свои опасения по поводу поведения ребёнка.

  — Учительница мне сказала, что ты часто рассказываешь друзьям о своих страхах. Тебе нравится о них говорить? А ребятам нравится о них слушать?

— Когда ты говоришь, что у тебя фобия, тебе верят? Ни у кого не возникает мысли, что ты преувеличиваешь?

— Что ты чувствуешь, когда рассказываешь о своих страхах другим? Облегчение или беспокойство? Или, может быть, тебе нравится, что все начинают интересоваться твоими страхами?

— Представь, что в твоём классе есть ещё один человек, у которого фобия. Как думаешь, что он чувствует, когда слышит разговоры о страхах? Может быть, ему становится неловко? Ведь не все же любят рассказывать о своих неприятных чувствах. Для многих страх — это действительно очень болезненно. Может, стоит поберечь чувства других ребят, которые не так открыты и общительны, как ты?

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Мам, я очень боюсь мышей. Это фобия?
— Ещё не знаю, но, прежде чем использовать этот термин, полезно почитать хорошие статьи, определения в словарях, может быть, со специалистами поговорить. Давай пока называть твой страх «страхом» и наблюдать за твоим состоянием.

— Почему тебе не нравится, когда я рассказываю друзьям про мои страхи?
— Мне показалось, что ты как будто этим хвастаешься. Но ведь в том, что у тебя есть какой-то страх, нет твоего достижения, просто так получилось. Ты много чем ещё интересна, кроме того, что у тебя, возможно, фобия.

— Все люди как люди, а я такой странный, с фобией.
— Фобия — это не стыдно. Ты себе её не выбирал, не придумал. Это не то, что от тебя зависит. Да, фобия немного меняет образ жизни, но она не мешает тебе радоваться, дружить, получать удовольствие, справляться с большинством трудностей.

ГЛАВА 14

«Мама, когда ты вернёшься?»

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРОЖИТЬ СТРАХ, КОГДА ВАС НЕТ РЯДОМ

Рано или поздно ребёнок столкнётся с чем-то пугающим, а вас не окажется рядом. Это может произойти на улице, во дворе, в метро, в школе, на тренировке или даже дома, когда вы оставите его на часок в квартире. Как помочь ребёнку справиться со страхом в этой ситуации?

Сыну десять лет, и он ни разу не был дома один. Мне бывает нужно уйти из дома на несколько часов, но я не хочу оставлять его одного. Вдруг он испугается? Как ему помочь, когда меня нет рядом?

Точно так же, как если бы вы были рядом! Алгоритм остаётся неизменным: поддерживаем контакт с телом, признаём эмоцию, стараемся установить сигнал с сознанием и проанализировать ситуацию.

Да, вы не сможете обнять ребёнка, но он сам может себе помочь. Примет и осознает свои чувства и попробует

самостоятельно обдумать произошедшее. А тут, вероятно, вы как раз вернётесь и подхватите его размышления.

С какого возраста ребёнок может сам справиться с чем-то страшным, без моего участия?

Зависит от ребёнка и его предыдущего опыта. Если он с раннего возраста ходил в детский сад, оставался на каникулы с бабушкой и более-менее успешно справлялся без вас, то, скорее всего, к шести годам сможет поддержать себя и в минуты страха. Только нужно заранее обсудить с ним и опробовать разные полезные приёмы.

Ещё идея: если ребёнок уже умеет читать, можно оставить ему инструкцию с подробными указаниями, как себе помочь. Можно нарисовать плакат или просто положить в карман записку с ободряющими словами (если страх, например, связан с какой-нибудь контрольной или выступлением у доски).

Если же ребёнок не привык проживать сложный опыт без вашего участия, ему может быть трудно и в десять лет — даже дома, где всё знакомо, и в школе, где он учится не первый год. В любом случае постоянно ограждать ребёнка от неприятных эмоций не получится, так что стоит аккуратно готовить его к самостоятельному проживанию страха. Например, поначалу оставлять дома хотя бы на полчаса, отпускать одного на полдороге к школе и т. д.

ПРАКТИКА

УЧИМ ПРАВИЛЬНО БОЯТЬСЯ, КОГДА МАМЫ НЕТ РЯДОМ

Для самых маленьких. Есть пара игровых практик, которые помогут детям пережить свой первый страх разлуки — в детском

саду. В этой ситуации нет смысла что-то говорить: слова испуганному трёхлетке не помогут. А вот вещи — другое дело! Дайте ребёнку с собой какой-то предмет, который поможет ему почувствовать, что вы рядом: фигурку с вашего брелока, носовой платок, игрушку. Можно сказать, что в эту вещь вы спрятали свою любовь и тепло, что она поможет и согреет, нужно только её сжать — и станет легче.

Детям постарше можно давать секретные талисманы. Например, коротенькое письмо, которое разрешается открыть только после дневного сна в саду (а в нём — картинку, сердечко, вашу фотографию — что-то, что позволит испытать положительную эмоцию).

ЧЕК-ЛИСТ ПРОТИВ СТРАХА

Это упражнение для детей постарше, начиная с шести-семи лет. Напишите вместе с ребёнком и повесьте где-нибудь на видном месте чек-лист на случай, если ребёнка «накроет» тревога, а вас не будет рядом. Что можно сделать, чтобы не утонуть в страхе:

- ☐ включить свет — даже днём и даже во всех комнатах;
- ☐ пойти на кухню выпить воды;
- ☐ проверить, заперта ли входная дверь;
- ☐ вспомнить таблицу умножения на шесть (первое четверостишие стихотворения Пушкина «Няне», имена всех супергероев, которых знаешь, и т. д.);
- ☐ сделать любое физическое упражнение, которое хорошо получается (три раза подтянуться на турнике, десять раз присесть и т. д.);
- ☐ подойти к зеркалу и встать в позу супергероя (можно заранее поискать вместе с ребёнком ту позу, в которой он будет чувствовать себя максимально сильным и уверенным);
- ☐ заварить чай (сначала потренироваться с чайником, чтобы не обжечься).

УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ЧУВСТВ»

В момент страха человек чувствует себя слабым. Чтобы справиться со сложной эмоцией, нужно напомнить себе, что ты всё же достаточно силён и можешь чем-то управлять в своей жизни. Пусть ребёнок последовательно задаст себе пять вопросов:

1. Что я чувствую прямо сейчас?
2. Чего я хочу?
3. Что я знаю?
4. Что я могу?
5. Что я сделаю прямо сейчас?

Например:

— Я пришёл домой из школы, а дома никого. И записки нет, и я совсем не ожидал, что буду вечером один. Мне страшно в пустой тёмной квартире.

- Что я чувствую? Мне страшно, да, но ещё мне жарко, потому что я забыл снять свитер, когда пришёл домой. И я немного голоден.
- Чего я хочу? Чтобы все пришли домой. Ну или чтобы я узнал, что с ними всё в порядке и они скоро вернутся.
- Что я знаю? Что квартира была заперта, мы живём на двенадцатом этаже, поэтому, скорее всего, никаких грабителей дома нет. Диких львов, вероятно, тоже. Но темнота мне неприятна.
- Что я могу? Очень много чего. Я могу о себе позаботиться: проверить, заперта ли дверь, переодеться в удобную одежду, включить музыку или телевизор, зажечь свет, приоткрыть форточку, чтобы было не так жарко. Могу сам сделать себе бутерброд, если проголодаюсь.
- Что я сделаю прямо сейчас? Зажгу свет во всей квартире: так мне будет спокойнее. Потом сниму свитер, выпью воды и позвоню маме. У меня есть её номер.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ВОЛНОВАТЬСЯ ЗА РЕБЁНКА, КОГДА ВАС НЕТ РЯДОМ

Не будем скрывать: иногда помощь нужна не ребёнку, а самим взрослым. Наша тревога за детей естественна, но лучше сделать так, чтобы она никому не мешала.

Какие наши действия мешают ребёнку справляться:

- постоянные телефонные звонки. Нам хочется удостовериться, что у ребёнка всё в порядке, что ему ничего не грозит, но в итоге мы лишь без конца его дёргаем;
- излишняя требовательность. Например, вы позвонили ребёнку домой с работы, чтобы спросить, поел ли он и не забыл ли запереть за собой дверь. Допустим, дверь ребёнок запер, а поесть забыл, и мы начинаем возмущаться: «Ну как так можно, надо же было разогреть обед, это элементарно...» Ребёнок получает от нас сигнал, что не справляется со своей задачей, и это снижает его уверенность в себе;
- слишком подробная инструкция. Иногда мы так ответственно подходим к задаче оставить ребёнка наедине со страхом, что можем переборщить. Записка для девятилетнего ребёнка о том, как добраться от дома до школы, может быть очень полезна, особенно если путь неблизкий и ребёнок его ещё не выучил. Но расписывать каждый шаг и требовать безукоризненного выполнения инструкции во всех подробностях совсем необязательно.

Как помочь себе:

- установите время контрольных звонков. Определите для себя заранее, что вы будете звонить ребёнку через определённые интервалы, например каждые полтора-два часа. Поставьте себе напоминание, чтобы не пропустить звонок;

- займитесь своими делами. Обычно пик тревоги у нас наступает в тот момент, когда наши руки и голова ничем не заняты. В промежутке между контрольными звонками постарайтесь сосредоточиться на чём-то другом;
- в свободное время организуйте ребёнку небольшой шуточный экзамен: что делать, если стало страшно в школе, дома и т. д. Вы увидите, что ребёнок отлично подготовлен, и тревога немного отступит.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Мам, как же я буду без тебя?

— Сначала тебе, возможно, будет сложно и страшно, но ты точно со всем справишься. Мы всё с тобой проговорили, ко всему подготовились.

— А если я испугаюсь?

— Делай всё то же самое, что делаешь со мной, когда страшно. Дыши, смотри по сторонам, задавай себе вопросы. Всё будет хорошо!

Если не можешь справиться со страхом или не знаешь, что делать, — обязательно звони мне. Можно обратиться за помощью к учителю, родителям друзей или просто зайти в безопасное место — знакомый тебе магазин или аптеку — и там спокойно отдышаться.

ГЛАВА 15

«Страшно? Интересно!»

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗУЧИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

Родители дошкольников порой замечают, что их дети могут заинтересоваться чем-то очень страшным. Пятилетний ребёнок, пробегавший мимо телевизора, вдруг останавливается как вкопанный и смотрит на разбитые автомобили, упавший самолёт или девочку, идущую через тёмный лес… Возможно, картинка его и не пугает, но точно интересует. Нормально ли это?

К моей дочке будто прилипают всякие ужасы. Она запоминает и постоянно пересказывает все страшные истории, которые слышит: про ураганы и цунами, про погибших людей, замученных животных, про привидений и эксгумацию... Ну просто ходячий мистический канал. Что это за вредная привычка?

Непонятно, вредная или нет, но привычка — это в точку. Скорее всего, вам достался очень чувственный и любо-

пытный ребёнок, который сейчас вовсю изучает свои эмоции. Дело в том, что наша лимбическая система ведёт себя примерно одинаково при проживании очень сильных эмоций — совершенно любых, и приятных, и не очень. Плачем ли мы от счастья, визжим от страха или рычим от ярости — нашей нервной системе всё равно, какая именно эмоция так нас «раскачала». Важно, что теперь из-за этого мы испытываем стресс. А при сильном стрессе в организме, помимо кортизола и норадреналина, вырабатываются эндорфин и дофамин — «гормоны счастья». Получается, что эмоциональное раздражение вызывает необычные, в какой-то степени приятные ощущения.

Страх — один из самых простых способов раздразнить свой лимбический мозг. И можно даже сказать, что он помогает нам почувствовать себя чуть более живыми и активными, хоть это и не очень полезно — специально раздражаться ради ярких ощущений.

Даже взрослым, не говоря уже о детях, бывает трудно осознать, где грань между приятным и неприятным раздражением. Когда пора перестать кататься на карусели? Когда щекотка вызывает уже не смех, а спазм? Умеренные эксперименты со страхом — хороший способ научиться слышать свои ощущения и вовремя останавливаться.

А не вредно ли вот так специально себя пугать? Не надо ли это пресекать?

Пресечь, скорее всего, не получится. Это как пытаться запретить ребёнку совершать навязчивые действия: грызть ногти или рисовать на полях тетради. Все попытки «отучить», как правило, не приводят к успеху, пока не найдена

и не устранена причина возникновения этих действий. В случае с привязанностью к страшилкам причина тоже важна: интересно, почему вдруг ребёнку понадобилось так себя пугать? Ему просто интересно изучать себя или за пристрастием к страшным сказкам скрывается стресс, который ребёнок пытается «перебить» яркими ощущениями?

Если привычка пугать себя начинает мешать и вам, и ребёнку, если интерес к мрачным вещам становится навязчивым, как невротическая привычка, имеет смысл обратиться к психологу.

НАДО ЛИ ЗАПРЕЩАТЬ РЕБЁНКУ СТРАШИЛКИ?

Во-первых, лучше не запрещать, а устанавливать границы. Само слово «запрещаю» разжигает во многих детях такой сильный интерес, что они обязательно найдут способ насмотреться «запрещёнки», а вы будете не в курсе и вряд ли поможете справиться с перевозбуждением.

Вообще, ко всем увлечениям ребёнка следует относиться уважительно, даже если это увлечение — страх. А лучший способ проявить уважение — это подбирать нейтральные слова для беседы о них.

Во-вторых, регулировать «потребление» страшилок следует исходя из состояния ребёнка. Если вы заметили, что параллельно с постоянным просмотром ужастиков ребёнок стал хуже есть, спать, острее реагировать, ему стали сниться кошмары, значит, переживания от просмотра для его психики оказываются тяжеловаты и нужно снизить поток кортизола. Если же состояние в норме,

можно не вмешиваться. Скорее всего, ребёнок сам быстро потеряет интерес.

Наконец, нужно чётко понимать, в чём цель ограничения. Если мы понимаем, что от просмотра конкретного мультика ребёнку будут сниться кошмары, запрет кажется вполне подходящим решением (однако он может не сработать, если у ночных кошмаров есть другая причина). Если же мы ставим перед собой педагогическую задачу, например научить ребёнка чувствовать, что эти ужасы для него уже «ту мач», лучше предоставить ему возможность потренироваться. Очень часто дети сами прекращают смотреть то, что вызывало у них сильные эмоции, как раз потому, что им удалось почувствовать: хватит.

Как регулировать поток информации, который льётся на ребёнка с экранов? Что смотреть нельзя, а что можно? Есть ли смысл ориентироваться на возрастные маркировки?

Никакие возрастные маркировки не гарантируют вам полного спокойствия. Всё равно придётся быть рядом с ребёнком, следить за его состоянием, разговаривать, делиться впечатлениями.

Конечно, есть контент, который для ребёнка объективно не годится (кстати, он же и взрослым почти всегда ни к чему). Он может очень сильно возбудить нервную систему, вплоть до неприятных физических ощущений. Поэтому мы против того, чтобы дети видели на экранах сцены жестокости и насилия, смотрели видео с резкими звуками и движениями (внезапный крик в тишине тоже серьёзный раздражитель, пусть на уровне сознания мы и понимаем, что это «закон жанра»).

Но здесь нужно понимать, что иногда «страшилкой» для ребёнка может стать что-то совершенно неожиданное, что никогда не попадёт под возрастные маркировки. Например, наши знакомые рассказывали, как в детстве их напугали кадры из советских фильмов «Обыкновенное чудо» и «Проданный смех». Казалось бы, в них нет ни рек крови, ни душераздирающих криков, ни инопланетян, ни взрывов — а многих ребят берёт за живое.

Дочь постоянно просит поставить ей мультсериал про монстров. В середине серии она может в ужасе выбежать из комнаты, а потом вернуться. И при этом очень сердится, когда я его выключаю или не разрешаю смотреть. Что делать? Я волнуюсь за её психику!

В описанной ситуации нет ничего опасного. Скорее всего, ребёнок просто активно осваивает собственные эмоции. К пяти годам он уже знает, что такое весёлый, сердитый, грустный. Знает, что на свете есть вещи, которые вызывают страх. Но насколько ему может быть страшно, весело, грустно, он пока не понимает — и хочет выяснить, где этот предел его чувств.

Кстати, благодаря такому самоисследованию ребёнок может вдруг обнаружить, что дементоры из «Гарри Поттера» или аниматроники его больше не пугают. Он либо привык, либо научился справляться со своими чувствами.

КАК РЕБЁНОК ИССЛЕДУЕТ СЕБЯ И СВОИ ЭМОЦИИ: НЕСКОЛЬКО ТИПИЧНЫХ ПРИЗНАКОВ

- ☐ Жадно слушает взрослые разговоры, особенно когда градус беседы накаляется;
- ☐ просит не выключать мультик, когда в нём начинается страшная или грустная сцена — даже если у самого глаза на мокром месте;
- ☐ столкнувшись с чем-то страшным, возвращается к этому снова и снова, пока не станет дурно. Например, может по десять раз пересматривать один и тот же эпизод фильма, просит рассказать одну и ту же сказку;
- ☐ предвкушает встречу с эмоциями: как бы заранее готовится бояться, радоваться, волноваться и т. д.

ПОЛЕЗНЫЕ СЛОВА ДЛЯ РАЗГОВОРА О СТРАШИЛКАХ

Давайте потренируемся устанавливать границы дозволенного. От того, как вы скажете ребёнку, что этот фильм или ролик лучше не смотреть, зависят и его реакция, и ваши дальнейшие отношения.

Так лучше не надо	**А так вполне уместно**
Опять смотришь эту свою ерунду! / Опять эти твои ужасные аниматроники!	Что ты смотришь? Расскажешь, что это?
Хватит уже эти ужасы смотреть! Сколько можно?!	Может, сделаешь паузу? Давай переключимся немного и придумаем другое занятие.
И что ты в них находишь?	Интересно, чем они тебе так нравятся? Что ты чувствуешь, когда их смотришь?

Так лучше не надо	**А так вполне уместно**
Ты перевозбудишься и опять будешь плохо спать от этих ужастиков.	Ты хорошо себя чувствуешь после этих сериалов? Тебе не становится страшно, тревожно? Ты хорошо засыпаешь? Я спрашиваю, чтобы понимать, всё ли у тебя в порядке.
Я запрещаю тебе смотреть эти мультики! Они плохие и опасные!	Слушай, мне кажется, ты в последнее время очень переволновался. Давай поищем тебе взамен этих страшилок другие, поспокойнее.

ПРАКТИКА

ИГРЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ БОЯТЬСЯ

Итак, ребёнок увлечён чем-то страшным и вас это беспокоит. Предлагаю прибегнуть к проверенной стратегии: если безобразие нельзя остановить, нужно его возглавить. Вот несколько интересных практик, которые позволят хоть немного прояснить ситуацию и установить минимальный необходимый контроль над интересом ребёнка.

Оттенки страха. Эта игра поможет увлечённому своими ощущениями ребёнку лучше понять себя и составить своеобразную «коллекцию управляемых страхов».

Вместе с ребёнком вспомните и запишите десять-двенадцать вещей или ситуаций, которые ощущаются им как страшные.

Например:

- ты оказался один посреди незнакомой улицы, мамы и папы рядом нет, мобильного у тебя тоже нет;

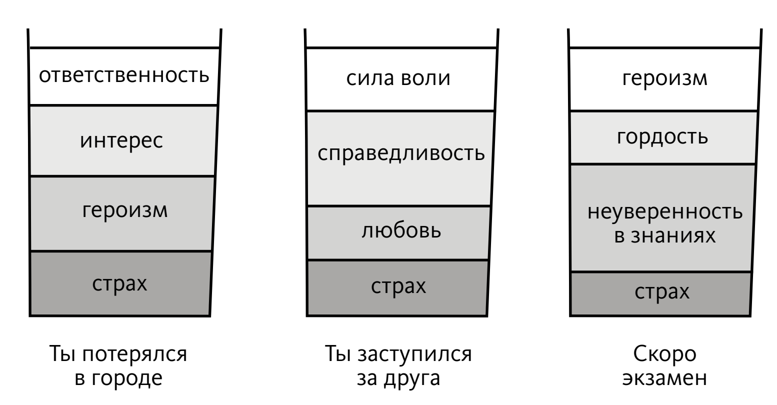
- ты ждёшь своей очереди, чтобы выступить на школьном концерте, и вот совсем скоро объявят твоё имя;
- ты идёшь по высокой траве и чувствуешь, что мимо твоей ноги проползла змея, и т. д.

Сначала оцените каждую ситуацию при помощи вашего «термометра страха» (см. шестую главу), а затем постарайтесь придумать к ним яркие определения. Например, когда на тебя бросается собака — это «страшно — зубасто — быстро — опасно», а когда тебе пора читать стихи со сцены — это «страшно — волнительно — празднично» и т. д.

Потом можно обсудить, что к нашему страху часто «примешиваются» другие эмоции и в результате получается вот такой «коктейль».

КАК МОЖНО РАЗВИТЬ ИГРУ

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши самых разных оттенков. Нарисуйте каждую ситуацию в цвете: это может быть коктейль в стаканчике или пицца с разными «эмоциональными ингредиентами».



Ты потерялся в городе — Ты заступился за друга — Скоро экзамен

Вечер ужасов. Это такой семейный праздник, при желании регулярный. Вечеринку ужасов можно запланировать или провести

спонтанно. Прежде всего нужно создать правильную атмосферу: погасите свет, оборудуйте где-то под столом или на диване «норку», достаньте фонарики — и начинайте по очереди рассказывать страшилки. Или смотрите вместе какой-то хоррор (не слишком страшный). Или читайте вслух Эдгара По. Или гадайте на старых бабушкиных картах — почему бы и нет, если это увлекает ребёнка и не противно родителям? Можно визжать, кричать, дрожать, бояться вволю, но каждый участник знает стоп-слово и может в любой момент встать и уйти в ярко освещённую кухню.

В чём плюс такой «треш-тусовки»? Во-первых, для ребёнка это возможность открыто проявить свои эмоции: для того всё и устроили, чтобы побояться. Во-вторых, всегда можно быстро и безопасно выйти из игры. В-третьих, всё происходит на ваших глазах и вы действительно видите, что чувствует и как реагирует ваш ребёнок. Наконец, вечеринку можно потом ненавязчиво обсудить. Ну как, понравилось? Что было окей, а что перебор? В какой момент захотелось остановиться? Повторим ещё разок?

Хоррор на дому. Придумайте несложный сюжет для ролевой игры, в которой ребёнок встретится со своим страхом. Естественно, мы говорим только о тех страхах, которые не вызывают очень сильных реакций, не являются фобиями и не провоцируют стресс. Здесь нужна умеренная сложность ситуации. Например, дверь захлопнулась, ключ потерялся и нужно придумать, как открыть дверь и позвать на помощь. Или внезапно в квартире выключили свет, предметы кажутся более зловещими, повсюду слышны скрипы и постукивания — а ты думаешь, как бы себя отвлечь.

Очень важно, чтобы взрослый внимательно следил за ходом игры и состоянием ребёнка и в нужный момент мог подсказать выход из этой игровой ситуации.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— *Почему вы смотрите страшилки, а мне не даёте?*

— Мы просто волнуемся за тебя. Я заметила, что, после того как ты посмотришь с нами этот сериал, ты хуже спишь.

— *Но мне же интересно!*

— Давай тогда придумаем, как не вредить твоему сну. Может, будем смотреть по утрам, чтобы к вечеру всё забылось?

— *Почему вредно смотреть страшные мультики целый день?*

— Пока ты смотришь страшный мультик, твоя нервная система всё время находится в напряжении. Ты как кролик, который то и дело слышит шорох в кустах. Твоё тело предупреждает тебя: кажется, там опасность, будь настороже. Но быть постоянно настороже вредно: нам нужно какое-то время быть в безопасности, чтобы есть и переваривать пищу, спокойно спать, общаться, играть. Иногда, конечно, можно немного поволноваться, но не всё время.

ГЛАВА 16

«Не говори мне о страшном!»

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА, ИЛИ КАК НЕ ПУСКАТЬ В ГОЛОВУ ВРЕДНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Выше мы уже говорили, что страхи почти никогда не бывают на 100% врождёнными. Гораздо чаще мы приобретаем их, сталкиваясь с какими-то ситуациями, а ещё словами и реакциями близких — и это, в общем-то, неплохо. Благодаря родственникам и друзьям мы гораздо быстрее и эффективнее усваиваем, что в метро, например, нельзя стоять у края платформы, а на улице лучше не пытаться погладить незнакомую собаку.

Но иногда страхи, которым вот так «учатся» дети, оказываются не самыми полезными, и это уже начинает мешать.

Мы живём в одной квартире с дедушкой, который беспрестанно смотрит криминальную хронику. То аварии, то пожары, то какие-то расследования с маньяками... Эля (девять лет)

это всё естественным образом впитывает и потом по вечерам пристаёт ко мне с вопросами: а не поймает ли её маньяк, не убьёт ли её током. Я пыталась запретить дедушке смотреть при Эле телевизор, но он всё равно включает, да ещё и обсуждает с ней: вон смотри, что бывает...

Платон (четыре года) постоянно приносит из садика разные ужастики — то про какой-то смертельный вирус, то про инопланетян. Я так понимаю, что во время тихого часа нянечки болтают, а он слушает и запоминает. Я боюсь, что все эти глупости не пойдут ему на пользу.

Ситуации похожи, но всё же в них есть отличия. Во-первых, это разные агенты, несущие информацию о страхе: родной дедушка и нянечки в садике. Во-вторых, разная степень вовлечения: дедушка прямо обращается к ребёнку с нравоучениями, приглашает послушать, запомнить, вникнуть в происходящее. А нянечки, скорее всего, даже не в курсе, что пронырливый воспитанник не спит и мотает на ус. Но в обоих случаях есть родитель, который беспокоится, что ребёнка пугают всякими ужасами.

Давайте сконцентрируемся на чувствах, которые возникают у нас, когда ребёнок сообщает, что услышал от кого-то что-то страшное. В этот момент мы начинаем испытывать тревогу и агрессию — нам хочется срочно спасти своего ребёнка от неведомого врага. Хорошо, когда враг реален: боишься пожара — покупаешь домой огнетушитель, боишься глубокой воды — плаваешь там, где мелко. А если ребёнок испугался инопланетян, которых не существует, кого тут прогонять? И тогда мы выбираем в качестве мишени несчастную нянечку, которая рассказала что-то во время тихого часа. Именно так начинается

половина всех известных нам скандалов в родительских чатах.

А ведь, если вдуматься, на самом деле враг не сама нянечка, а некачественная информация, которая, как вода, просочилась в сознание ребёнка.

Что делать, когда ваш с ребёнком враг — информация

Шаг 1. Находим агента

Мы и так интуитивно это делаем. В ответ на рассказ ребёнка о какой-нибудь ерунде спрашиваем, где ты это узнал или даже откуда ты такого понабрался. В моменты особенно сильных переживаний мы уже готовимся «найти и покарать» того, кто распространяет все эти ужасы... Но лучше сначала успокоиться и, прежде чем спросить ребёнка, откуда у него информация о гигантских червях в мозге или о приближающейся войне с китайцами, повторить про себя простую мантру:

Источник раздражения — это сама информация, а не тот, кто её транслировал.

Шаг 2. Верифицируем

Далее попробуем оценить, насколько источник информации надёжен, достоверен и полезен. Кстати, стоит и ребёнку показать, как вы это делаете: это классный навык, ещё пригодится.

Например, вы выяснили, что поставщик жутковатых историй — сосед Витька восьми лет. Тогда карающий меч стоит убрать в ножны, а вместо этого подумать с ребёнком,

откуда Витька знает про этих червяков. Может ли быть такое, что он их видел сам (по телевизору и в интернете не считается — там много выдуманного)? Говорил ли он с врачом или учёным, который может подтвердить информацию? Задаваясь этими вопросами, вы отвлекаете ребёнка от чувств и призываете на помощь его разум.

Шаг 3. Оцениваем нанесённый ущерб

Изменилось ли как-то состояние ребёнка после услышанной или увиденной страшилки? Стал ли он тревожнее, напряжённее? Не испортились ли ни у него аппетит, сон? Не мешает ли ему эта информация вести привычную жизнь? Если нет — значит, всё не так плохо: пережитый страх «загружен» в базу знаний ребёнка, он понемногу осмысляется и не перегревает нервную систему. Уже хорошо! Можно пропустить следующий шаг и не выяснять отношения с информационным агентом.

Если же состояние ребёнка изменилось, появились признаки повышенной тревожности, если он постоянно думает и говорит с вами о том, что узнал, или даже жалуется, что страх ему мешает, значит, ребёнку потребуется помощь. Возможно, даже стоит сходить на разовую консультацию к психологу. Ну а тому, кто напугал, нужно как минимум сообщить, что его россказни имеют негативные последствия.

Шаг 4. Работаем с агентом

Вряд ли кто-то стал бы пугать вашего ребёнка умышленно, хотя, конечно, и такое в теории возможно. Обычно информационные агенты преследуют другую цель:

- привлечь к себе внимание;

- поделиться тем, что самого агента очень волнует;
- предупредить о возможной опасности.

Нашу эмоциональную гигиену гораздо чаще нарушают не чужие люди, а как раз знакомые, одноклассники, соседи — те, с кем мы часто общаемся. Они сеют страх неумышленно, поэтому совершенно нормально обратить внимание человека на его слова. Надо только правильно выбрать формат беседы. Постарайтесь максимально нейтральным тоном проинформировать человека, что его история напугала вашего ребёнка, а потом попросите в следующий раз сообщать о чём-то потенциально страшном через вас.

Если источник страшилок несовершеннолетний, то говорить стоит не с ним напрямую, а с его родителями. Это защитит в первую очередь вас самих от непонимания и ответной агрессии.

А что делать, если мне не хочется говорить с чужими людьми, тем более о моём ребёнке? Я бы с удовольствием как можно меньше контактировала с идиотом, который рассказывает моему семилетнему сыну всякие глупости.

Стремление минимизировать контакты с теми, кто вызывает у вас раздражение, естественно (и продиктовано вашей же лимбической системой). Но здесь нужно понять, сможет ли ребёнок сам, без вашего вмешательства, урегулировать своё общение с агентом. Вы запросто можете минимизировать контакт — а ребёнок?

Для взрослых главное — не оставлять детей наедине с проблемой, чтобы им не нужно было

самим спасаться от информационной атаки. Именно так дети «изобретают» для себя драки, ссоры, вандализм и всё остальное, что нам потом так не нравится.

Попробуем смоделировать ситуацию, когда вы выбираете стратегию «поменьше контактировать». Например, переводите ребёнка в другой класс, больше не гуляете в том дворе, перестаёте звать в гости бабушку — любительницу ужасов и т. д. С одной стороны, агента вы от себя и сына изолировали. С другой, создали ситуацию, безусловно, стрессовую. (Почему я не могу остаться в моём классе? Почему мне нельзя гулять с Вовой и его компанией? Почему бабушка больше не приезжает на выходные?) При этом очевидно, что в жизни вашего ребёнка ждёт ещё целый взвод таких информационных агентов, которые продолжат транслировать ему раздражающую информацию…

Так что, выбирая уход от контакта с человеком, который напугал вашего ребёнка, обязательно оцените риски этой стратегии. Так или иначе, одна из родительских функций — представлять интересы ребёнка в мире и выступать посредником во всех ситуациях, когда он сам не может разобраться.

Шаг 5. Укрепляем оборону

Главный во всей цепочке. Мы живём в открытом мире, полном ужасов. А источников страха всё равно больше, чем мы можем отловить. Поэтому более эффективный путь — укрепить свой личный «иммунитет» к страхам.

Обсудите с ребёнком страшилку, которую ему рассказали. Вместе оцените источник информации, как описано во втором шаге. Выдуманные и непроверенные суждения отложите подальше — это плод чужой фантазии, пусть хозяин с ними сам и разбирается. А факты рассмотрите, изучите и примите. Позвольте ребёнку спокойно выразить возникающие чувства: искренне негодовать, сочувствовать, удивляться, огорчаться. А потом отложите эту историю, как прочитанную книгу, и живите дальше. Строго говоря, это и есть универсальная схема эмоциональной гигиены:

1. Не прятать эмоции, а давать им спокойно проявляться без вреда для окружающих.
2. Не застревать в одной тревожной мысли дольше, чем она того заслуживает, а проживать её и двигаться дальше.
3. Не принимать чужие страхи и непроверенные факты за чистую монету, а «включать» неокортекс и анализировать сказанное, даже если оно успело напугать.

Нужно ли ребёнку трёх с половиной лет знать, кто такой маньяк? Родители не стесняются говорить маленькой дочке, что бывают люди, которые причиняют боль другим. Не понимаю, зачем такой крошке эта информация?

Здесь всё зависит от того, как подана информация, в каком контексте и с какой целью. Например, если незнакомый человек пытался заговорить с трёхлетней крошкой, можно и рассказать ей, что бывают люди с не самыми добрыми намерениями. Именно поэтому дети до определённого момента не ходят гулять одни, никогда не разго-

варивают с незнакомцами (да и со знакомыми тоже) и следуют другим правилам безопасности.

Конечно, не нужно шокировать ребёнка подробностями и строить догадки о том, что может сделать какой-нибудь дядя с трёхлетней девочкой. Эта информация действительно перепугает и перегрузит ребёнка. Но что плохого в том, чтобы знать, что маньяки существуют и лучше держаться от них подальше?

ПРАКТИКА

УЧИМСЯ ВЫЯВЛЯТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЙ «МУСОР»

Иногда мы сами не замечаем, что какие-то сведения засоряют нам голову и вызывают совершенно ненужные тяжёлые переживания. Есть несколько признаков, по которым можно легко определить неважные, бесполезные, но всё-таки раздражающие контакты:

1. Одна и та же тема обсуждается неоднократно без видимой причины. Вроде поговорили уже, почему нельзя есть немытые овощи. Побоялись, отпустило… Но через пару дней агент снова заводит разговор о червях-паразитах.

2. Тема поднимается, а решение не даётся. Кто-то рассказывает очередную страшилку, но не даёт инструкции, как избежать неприятной ситуации и что делать, если ты в ней всё же оказался… Сразу вся потенциальная польза от полученной информации исчезает, остаются только осевшие на дне эмоциональные токсины.

3. Решений в принципе нет. Ну никто не застрахован от того, что описывает агент, и ничего нельзя сделать, чтобы спастись. И мы зачем-то снова об этом говорим.

4. В обсуждении темы есть прямое указание на ребёнка. Ты провалишься в открытый люк, тебя увезут в больницу и т. д. В такой угрожающей форме ребёнку вообще ничего и никогда нельзя сообщать.

5. В ходе обсуждения темы агент явно подключает фантазию. Когда речь заходит уже не о фактах, а о предположениях (которые, как правило, одно страшнее другого), разговор сразу переходит из практической плоскости в отравляющую. В подобных ситуациях плоды чьего-то воображения редко бывают полезны.

6. Агент не замечает сильной реакции ребёнка на страшилку или замечает, но не сбавляет градус напряжения, а, наоборот, старается усилить эффект. Такое бывает, когда общаются между собой дети. Один рассказал байку, увидел испуганные лица слушателей и сразу, чтобы закрепить успех, рассказывает другую, ещё страшнее первой.

ДЛЯ ДЕТЕЙ: ИГРЫ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НЕНУЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Сыщики. Сыграйте вместе с ребёнком в детективов: ваша задача — «выйти» на тревожный источник информации и проверить его достоверность. В качестве объекта исследования могут выступить рассказ одноклассника, заметка в газете или видеоролик.

Внимательно изучите объект и отметьте в нём всё, что вызывает у вас сомнения. Можно прямо фломастером в газете обвести высказывания, которые кажутся подозрительными. Потом отправляйтесь в интернет, найдите там достоверные источники и разберитесь, где тут факты, а где фантазии.

- Оцените общий тон беседы или статьи. Уважает ли нас тот, кто говорит? Он специально пугает или всё-таки предупреждает о чём-то важном?

- Рассказывают ли в этом материале, как найти решение? Или нам предлагают самим справиться с описанными проблемами?
- Может ли эта страшилка быть хоть как-то полезна нам? Что мы можем извлечь для себя?

Уборка мыслей. Попробуйте вместе с ребёнком «изобрести» волшебную машину, которая сможет убирать из головы страшные рассказы. Это может быть пустой мешок, в который вы по вечерам будете «сбрасывать» всё, что напугало и теперь мешает уснуть. Или это специальный лазер, которым можно пометить ненужные мысли. Главный товарищ ребёнка трёх — десяти лет — образное мышление: любой предмет легко превращается в фантазиях в машину по уборке информационного мусора. Причём после пары «сеансов зачистки» ребёнок сможет сам, без вашей помощи, представить, что он удаляет страшные мысли, с которыми ничего не может поделать.

Дупло для тайны. Прочтите вместе с ребёнком французскую сказку «Дядюшка Долгонос» о том, как тайна может стать тяжёлым бременем, от которого хочется поскорее избавиться. Если коротко, то некий волшебник в дальнем лесу рассказывает своим детишкам разные секреты, которые никому нельзя пересказывать: сразу камнем станешь. Естественно, волшебника все подслушивают, а потом выдают тайну и каменеют. Но рано или поздно становится ясно, что если сказать всё в дупло апельсинового дерева, а потом съесть апельсин с этого дерева, то уже не окаменеешь. Прекрасная аллегория исповедальни!

Прочитав сказку, можно обсудить с ребёнком, знакома ли вам эта тяжесть от необходимости хранить секрет и всегда ли нужно его хранить. На самом деле мы не окаменеем, оттого что расскажем близкому о страшном, непонятном или опасном.

Придумайте ребёнку такое «дупло»: нарисуйте дерево на листе ватмана или повесьте в комнате мешочек. Таким дуплом

можете быть и вы сами: пусть ребёнок знает, что, если он вам расскажет (а потом съест апельсин или ещё что-нибудь полезное), никакой беды не случится.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Из-за чего ты плачешь?

— Из-за потопа! Мне друг рассказал, что через пять лет на планете растают все ледники, вода затопит всю сушу и мы утонем.

— А твой друг точно всё правильно понял? Он что-то прочитал об этом? Давай найдём какую-нибудь хорошую научную статью и узнаем, что на самом деле происходит с ледниками и может ли нас действительно затопить.

— Дедушка всё время смотрит «Ужасы нашего городка», и я там слышала про маньяков...

— Мне кажется, тут самое полезное — знать, как себя вести, чтобы маньякам не попасться. Давай с тобой вместе почитаем...

ГЛАВА 17

«А ты чего боишься?»

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ О СОБСТВЕННЫХ СТРАХАХ

Диалог о страхах не может всё время развиваться только в одном направлении. Рано или поздно ребёнку станет интересно, чего боитесь вы сами.

> *Можно ли признаваться ребёнку, что мне тоже бывает страшно? Сыну восемь лет, он увлечён идеей геройства и постоянно спрашивает меня, чего я боюсь. Стоит ли мне говорить, что я боюсь темноты и змей? Не обучу ли я его своим страхам?*

Что ж, давайте думать. Из предыдущих глав мы знаем, что страх — это естественная эмоция, которая возникает у любого человека (кроме ситуаций с редким генетическим заболеванием, при котором утрачивается функция миндалевидного тела). И, скорее всего, вы уже в той или иной форме объяснили ребёнку, что его страх нормален. А теперь представьте, что вслед за этим вы добавляете:

«Ну мне-то, конечно, страшно не бывает». В этот момент ясность в голове у ребёнка моментально исчезает.

— Так, стоп! Мама моя — супермен, что ли?

— Вот мама крутая, а я трус.

— Что-то тут не сходится: если бояться нормально, почему родители не боятся?

Лучшее, что можно сделать, — это признаться сразу, что вы тоже чего-то боитесь. Если скажете это спокойным, ровным голосом, риски «заразить» своим страхом ребёнка будут минимальны.

И здорово, если вы расскажете об этом раньше, чем успеете бурно проявить свой страх. Вид мамы, которая вдруг бледнеет, начинает кричать от ужаса или убегает со всех ног от какого-нибудь таракана, напугает ребёнка гораздо больше, чем сам факт, что мама тоже чего-то боится.

Как рассказать ребёнку о своём страхе

Следовать описанным советам имеет смысл только в том случае, если мысль о страхе не вызывает у вас сильного дискомфорта. Разговор с ребёнком ни в коем случае не должен вредить вам и вашему эмоциональному состоянию.

- Старайтесь говорить без стыда, сожаления, вины за то, что вам бывает страшно. Даже если вы действительно корите себя за то, что боитесь мышей или темноты, лучше не делать акцент на этих чувствах.

Так говорить необязательно	Можно сказать вот так
Я ужасная трусиха, даже самой стыдно.	Если вспомнить, я много чего боюсь.
Жаль, я никогда не прыгну с парашютом, потому что боюсь высоты.	Я боюсь высоты, поэтому пока не планирую прыгать с парашютом. Но кто знает, может быть, в какой-то момент моё желание прыгнуть победит.
Мне так неловко, но я правда очень боюсь залезать с тобой на этот чердак.	Слушай, этот чердак не вызывает у меня доверия. Он кажется каким-то опасным и неуютным. Интересно, почему он вызывает у меня такой страх, а у тебя нет.

- Не пытайтесь «пощадить» ребёнка. Узнав о вашем страхе, ребёнок не начнёт сразу бояться вместе с вами. На самом деле, если говорить в нейтральном тоне, спокойно признавать свои эмоции и не акцентировать на них внимание, ребёнок не испугается. Страшно то, что ощущается в теле, основано на твоём личном опыте. А если это не твой опыт, а чей-то чужой, то между тобой и страхом как бы появляется естественная преграда.

- Расскажите свою историю отношений со страхом. Нередки случаи, когда ребёнок начинает приставать к родителям по поводу их страхов как раз в тот момент, когда сам сталкивается с каким- нибудь сильным переживанием. Ваша правдивая история может ему очень

помочь! Вспомните, откуда взялся какой-то ваш страх, как вы впервые с ним встретились, что ощутили, как привыкали к нему. Здорово, если это страх из детства, который сейчас вас уже почти не беспокоит. Настоящая история о проживании страха от собственного родителя — вот это круто!

- Отделите эмоцию от поведения. Для дошкольника, младшеклассника, иногда даже подростка может быть неочевидно, что люди проявляют свой страх по-разному. Можно молчать, кусая губы, или визжать что есть сил. Забиться в угол или, наоборот, попереть грудью на врага. Крушить мебель, плакать или вдруг взять и пропылесосить весь дом. Или написать рассказ. Мы не выбираем свои эмоции, а вот поведение можем выбрать. Объясните ребёнку, каким образом вы проживаете свой страх.

- Поделитесь лайфхаками, как вернуть себя в сильную позицию. Если есть мысли, фразы, мантры, стишки, песенки, образы, которые помогают вам взять себя в руки и направить свой страх в конструктивное русло, — расскажите о них! Пусть возможные решения прилагаются в комплекте к страху, в котором вы признаётесь. Конечно, они могут не подойти вашему ребёнку и даже не потребоваться. Здесь ценна сама идея, что страх — это не конечная точка, а только один из этапов пути.

- Не говорите ребёнку, как ужасно вы за него боитесь. Иногда, конечно, хочется пожаловаться, как у вас болит сердце за него, такого любимого, но эта тема скользкая.

Вы можете сказать ребёнку, что любите его и поэтому волнуетесь, но без душераздирающих подробностей.

Я с детства боюсь грозы, особенно когда мы в деревне и над крышей от ветра гудят деревья. Мои дочки тоже боятся. Когда они в грозовую ночь забираются ко мне в кровать, я понимаю, что они ждут от меня поддержки. Им нужен рядом всесильный взрослый! Но в этот момент мне самой так жутко, что больше всего на свете хочется оказаться одной. Как признаться им, что я тоже ужасно боюсь? Ведь так я лишу их опоры.

Опора бывает разная. Например, можно сделать вид, что ты ничего не боишься. Такая поддержка, как колосс на глиняных ногах, эффектна, но неустойчива. Дети чутки и внимательны, они всё равно заметят, что взрослый не так уж и всесилен.

А можно дать детям более надёжную опору — показать хороший пример. Вместо того чтобы в порыве отчаяния поддерживать детей, постарайтесь помочь себе. Детям это в результате принесёт больше пользы.

— Ох, ребята, что-то я тоже разволновалась от этой грозы. Давайте попробуем вместе подышать.

— Интересно, нам станет легче, если мы включим музыку? Может, тогда меня не будет мучить этот скрип деревьев?

— Слушайте, пойду-ка я сделаю себе какао и выпью мелкими глотками. Мне это помогает. Кто со мной?

— Дети, что-то я никак не справлюсь. Дайте мне, пожалуйста, минут пять побыть наедине с собой, так я быстрее найду в себе храбрость и сразу приду к вам.

А можно прибегнуть и к более креативному подходу. Например, вообще не бороться со страхом, а дать ему выход:

накричаться, надрожаться от ужаса всем вместе, пока не станет смешно. Или залезть под одеяло с фонариком и рассказывать деревенские страшилки, чтобы о грозе уже и не вспоминать. Позволить себе побояться всласть, сделать себя хозяином своих чувств!

Альтернативный путь — посмотреть в глаза своему страху. Одеться и выйти на крыльцо, встретиться лицом к лицу со стихией, послушать удары грома и увидеть всполохи молний.

Попробуйте! Даже если результат будет не таким, как вы надеялись, ваши дети получат сильнейшую опору: опыт и понимание, что в момент страха заботиться о себе — важнейшая задача.

ЧЕК-ЛИСТ РОДИТЕЛЯ, КОТОРЫЙ УМЕЕТ БОЯТЬСЯ

В вопросах проживания страха вам точно есть чему научить детей, если вы:

- ☐ Умеете отделять свои страхи от себя. Даже в самый неприятный момент понимаете, что вы гораздо больше, чем то чувство, которое пытается вами овладеть. Вы осознаёте, что страх — это лишь малая часть эмоционального спектра, что есть ещё сотни других чувств. Что источник страха, будь то неприятный разговор, визит к стоматологу, публичное выступление или удав, с вами не навсегда. Неприятный момент пройдёт, а вы останетесь.
- ☐ Осознаёте причину страха. Когда наша лимбическая система реагирует слишком быстро, мы оказываемся внутри страха, не успев понять, что его вызвало. Нам больно, и мы не понимаем, куда бежать. Если у вас получается в такие моменты «прозревать», задавать себе вопросы, почему вам сейчас так страшно, и искать ответы — значит, вы на правильном пути.

☐ Знаете приёмы, которые помогают вам проходить через страх. Например, вы умеете представить себе тихое, уютное, безопасное место, в котором можете мысленно оказаться в самые жуткие моменты. Ну или хотя бы считаете до десяти, попутно оглядываясь и пробуждая органы чувств: что я слышу, что я вижу, какой запах чувствую и т. д.

ПРАКТИКА

ЭВОЛЮЦИЯ СТРАХОВ

Любой разговор о собственных страхах — отличный повод показать, что эти страхи не остаются с нами навсегда. Они меняются, тускнеют, а бывает, и совсем проходят.

Нарисуйте на листе бумаги горизонтальную линию — это ваша жизнь. Поставьте посередине точку — это вы сейчас. Часть прямой слева от точки — это ваше прошлое, в котором точно было много опыта, связанного с проживанием страха. Отметьте на прямой те точки, когда вы чего-то боялись. Например, вот вам шесть лет, вы у бабушки в деревне и боитесь выйти из дома, потому что во дворе пасутся сердитые, страшные гуси. А вот вам двадцать, и вы кормите этих гусей или вообще не замечаете их. Значит, страх ушёл, вы его переросли. Найдите между этими двумя отметками ещё какие-то эпизоды: когда ваш страх стал меньше? Может быть, какие-то события помогли вам справиться с ним?

ДОМАШНЕЕ ИНТЕРВЬЮ

Предложите ребёнку поиграть в ток-шоу: вы будете экспертом, он — ведущим. Тема шоу: «Чего боятся взрослые?». Вам предстоит отвечать на вопросы ребёнка максимально честно и подробно. Что вызывает у вас лишь лёгкий страх, а что — настоящий

ужас? Какой эпизод из жизни помог вам понять, что вы боитесь крыс или, например, совершенно не боитесь воды? При желании вы можете даже записать ваше интервью на камеру и затем пересмотреть.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— *Мам, а ты боишься пожара?*
— Да, боюсь. Но я знаю, как обращаться с огнём, чтобы не устроить пожар. Хочешь, расскажу?

— *Почему ты не плаваешь с нами?*
— Я боюсь глубокой воды. Как думаешь, я смогу однажды с ней подружиться?

— *А я думал, вы с папой ничего не боитесь.*
— Это было бы странно. Все люди чего-то боятся.

— *Но вы же взрослые!*
— Да, но взрослые тоже могут бояться. И это полезно: мы можем научить своих детей справляться со страхом.

ГЛАВА 18

«И нет тут ничего страшного!»

ПОСТИГАЕМ АЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ

«Чего вы боитесь? Нет-нет, не отвечайте, а то вдруг я начну смеяться, а вы обидитесь — чужие страхи бывают совершенно уморительными», — пишет научный журналист и популяризатор науки Евгения Тимонова в своей статье на «Афише». И вроде не очень вежливо звучит, зато честно: адекватно отнестись к чужим страхам — сложная задача.

Действительно смешно, когда трёхлетний карапуз боится холодильника, но это не значит, что можно над ним смеяться и снимать на видео, как он кричит и прячется под стол. Вас раздражает навязчивый страх ребёнка? Вы, конечно, имеете право на эти чувства, но всё же не стоит никого обвинять в том, что стыдно и глупо бояться маленьких собак.

КАК УВАЖАТЬ ЧУЖИЕ СТРАХИ?

Чтобы не ранить чувства других людей (и детей, и взрослых), нужно для начала вспомнить наши базовые установки: страх — это нормально, страх у всех разный, объектом страха может быть что угодно.

Мой пятилетний сын заявляет, что боится мороженого, и начинает дико визжать, когда на детском утреннике несут десерт. Ну что это такое?! К такому страху тоже относиться серьёзно?

Да, предлагаем и к такому страху относиться уважительно. Здесь главное — признать, что вы не можете быть в курсе всего, что происходит с вашим ребёнком и его чувствами. Наши дети — самостоятельные личности, со своими мыслями, ассоциациями и эмоциями. Просто допустите, что мороженого тоже можно бояться, хоть для вас это и дико звучит.

Чересчур серьёзное отношение к детским страхам тоже не полезно. Когда родители сочувствуют ребёнку до дрожи, пытаются любой ценой убрать источник страха, вводят табу на разговоры о пугающем — это только мешает во всём разобраться и пережить эмоцию, даже если речь идёт о самой настоящей фобии.

Так что нет смысла оберегать ребёнка от случайного столкновения с пломбиром (да и вряд ли у вас получится). Но можно, не теряя уважения к чужим чувствам, поинтересоваться: а что же такое произошло, что ребёнок стал бояться мороженого? Это повод поговорить, понаблюдать, поиграть в проективные игры, которые помогут безопасно пережить страх — неважно, выдуманный или реальный.

ТОП-5 ОБЕСЦЕНИВАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО СТРАХА

1. **Смех.** Ребёнок напуган, встревожен, нуждается в поддержке, а близкие смеются. Одинаково обидно и в четыре года, и в четырнадцать. И нет, присказка «он ещё маленький — не понимает» в вопросах эмоций не работает. Попытки быстренько отшутиться тоже в 95% случаев не срабатывают.
2. **Легкомыслие.** «Что-что? В туалете крокодилы? Свет не горит? Да ну, ерунда это всё!» — и как будто проблема решена... На самом деле нет: менее страшно не становится, только ребёнок ещё и чувствует себя неловко.
3. **Попытки усовестить.** «Нехорошо бояться», «не люблю трусов», «фу, какой позор так визжать», «ты же мальчик / ты же девочка» — поймите, друзья, всё это не сработает, пока ребёнок напуган, потому что совесть «живёт» в области неокортекса, а он заблокирован, когда тебе страшно. Зато потом, после того как ты сам справился со своим страхом, оказывается, что ты сделал что-то плохое или мама считает тебя трусом. С этими переживаниями психолог будет разбираться гораздо дольше, чем с обычным страхом.
4. **Сравнения.** Когда вы говорите ребёнку, что другие вон не боятся Деда Мороза (собак, прыгать в бассейн), вы даёте ему повод думать, что существуют какие-то общепризнанные нормы, чего можно бояться, а чего — нет. А мы уже не раз говорили, что таких норм нет.
5. **Равнодушие.** Не замечать, игнорировать или отделываться формальностями: «Ну да-да-да, опять

ты боишься лезть на горку...» Когда близкие оставляют тебя один на один со страхом, гораздо сложнее почувствовать себя сильным и храбрым.

Я всегда боялась пауков. Родители это знают и постоянно подшучивают надо мной. То носки с пауками купят, то скажут, что у меня паук на бутерброде. Один раз даже подложили резинового паука мне в сумку. Это не то чтобы страшно, а дико неприятно и обидно. Один раз меня прорвало, и я прямо спросила папу, зачем он так делает, чего хочет добиться. Он ответил, что таким образом меня переучивает. Ну типа чтобы я сама поняла, что не боюсь пауков. Нет, я не стала меньше бояться, зато стала больше злиться и отовсюду ждать подвоха.

И такое бывает: иногда из добрых побуждений родители делают детям больно. В таких ситуациях я советую ребятам сразу прямо и открыто говорить, что им неприятно. А иначе как ещё родители поймут, что делают что-то не то? Терпеть, обижаться, злиться — так себе стратегия: и ребёнку неприятно, и взрослые могут не догадываться, какую боль причиняют. Все вязнут в неудобных и непонятных отношениях и никуда не движутся.

Дочка (шесть лет) постоянно избегает пугающих моментов. Смотрит-смотрит мультфильм, а когда в нём появляется какой-то злой персонаж или возникает опасность, просит выключить. В результате большинство мультиков она так и не досмотрела до конца. Меня немного тревожит, что она избегает страха. Что с этим делать? Надо ли мне уговорить её пройти через сложный момент? Или так я проявлю неуважение к её чувствам?

На самом деле здорово, что шестилетняя девочка уже умеет беречь свои нервы и останавливается там, где появ-

ляется дискомфорт. Родителям не придётся её этому учить. А вот проходить через страх не по своей воле — не самый хороший опыт. Не стоит заставлять ребёнка через силу смотреть сложные эпизоды. Обычно дети подрастают и сами возвращаются к моментам, которые раньше их пугали.

Вот классический случай. Девятилетний мальчик с упоением читает первые две книги о Гарри Поттере, переходит к третьей — и почти сразу бросает. Не идёт, и всё тут! Но давайте вспомним: книги Джоан Роулинг выходили раз в год и персонажи в них год от года взрослели. Первая книга по уровню напряжения вполне комфортна для десятилетнего ребёнка, вторая — уже не очень, а от четвёртой — и у взрослых может пойти мороз по коже. В результате ребёнок сталкивается с дискомфортной ситуацией и бросает «Поттериану», а спустя два года возвращается к ней и прочитывает залпом все оставшиеся книги. Или снова останавливается, на седьмой части, которая, в свою очередь, становится новым барьером, — такое тоже возможно.

ПРАКТИКА

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ: ПРАКТИКА «СТРАШНОЕ В НЕСТРАШНОМ»

Иногда действительно сложно принять некоторые страхи. Ну как можно бояться кошек? А газированной воды? А живых карпов в магазине? Вот вам задание: составьте топ-10 самых нестрашных, с вашей точки зрения, вещей и подумайте про каждую из них, почему она может быть для кого-то страшной.

Несколько примеров для вдохновения (публикуются с согласия спикеров).

— В детстве я безумно боялся заставки телекомпании «ВИД»: помните, на чёрном-чёрном фоне вдруг появлялась каменная голова какого-то китайца*. Честное слово, я до сих пор стараюсь не ходить в музеи, потому что каменные скульптуры напоминают мне о той жутковатой заставке.

— У каждой советской ванны есть такая решёточка на отверстии для верхнего слива. Я ненавидела мыться, потому что эта решётка напоминала мне голову злого, оскалившегося льва. Очень боялась её, пока мы не переехали в дом, где была заглушка на этом отверстии. Мама смеялась и говорила, что я фантазёрка, а для меня действительно мытьё было пыткой. Эта решётка смотрит и смотрит на тебя...

— Лет до пятнадцати я боялась Барби. Во всём виноват клип Black Hole Sun группы Soundgarden, который в девяностые годы часто показывали по MTV. Там целая семья странных людей, изображающих кукол-манекенов (неестественная застывшая улыбка, блестящая кожа, как пластиковая). А в середине клипа кукла Барби медленно и эпично сгорает на гриле. За всем этим равнодушно наблюдает девочка с мороженым. Это зрелище я увидела в шесть лет и запомнила как одно из самых страшных в жизни, вот честно!

— Я до дрожи боялся котят... потому что они похожи на крыс. Особенно маленькие, у которых хвосты пока ещё тонкие.

ДЛЯ ДЕТЕЙ: ИГРА «ТРЕНИРУЕМ ТЕРПИМОСТЬ К ЧУЖИМ СТРАХАМ»

Составьте список из двадцати-тридцати самых разных страхов (можно взять в том числе «нестрашные» из предыдущего упражнения). Хорошо, если в списке будут ваши страхи, страхи ребёнка и страхи, которые не близки никому из вас.

---

* Это был скульптурный портрет китайского мыслителя Го Сяна. *Прим. авт.*

Правила игры: по очереди тяните карточки и рассказывайте о выпавшем страхе. Только есть важное условие: у одного игрока страх должен быть совсем слабым (а может быть, его и совсем не будет), а у другого — очень-очень сильным, почти что фобия. Например:

— Мне выпала крыса. Ну что, крыса — небольшой зверёк, с ней легко справиться. Она серенькая и пушистая, даже милая. У неё зубы смешные. Она умная. В общем, если ты встретился с крыской где-нибудь в контактном зоопарке, её можно и не испугаться. Крыса — милашка!

— А я оппонирую! Крысы просто ужасные! Они быстрые, хитрые, у них злые, горящие в темноте глаза. Крысы переносят страшные болезни. А ещё они могут запросто обглодать слона! Если увидишь стаю крыс, бегущих с корабля, то точно будешь их всю жизнь бояться. Или как в книге про Эмиля из Лённеберги, когда крыса пробежала по лицу спящей девушки, — вот это шок! Ужасно страшно.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— Представляешь, мам, Лёва боится тараканов! Вот чудной!

— Почему чудной? Тараканы тоже бывают страшные.

— Но они же не кусаются!

— Для тебя, может быть, страшно всё, что кусается, а для Лёвы — что-то другое. Давай подумаем, почему таракан может напугать. Просто для интереса!

— Эта Алёнка — такая трусишка, она вообще всего боится. Даже петухов!

— Каждый человек воспринимает мир по-своему. Кому-то просто неинтересно смотреть на ноги и гребешок петуха, кому-то противно, а кому-то страшно. Это обычное дело!

ГЛАВА 19

«Хочу быть храбрым!»

ВРЕДНО ЛИ, КОГДА РЕБЁНОК МЕЧТАЕТ О БЕССТРАШИИ?

Бывает, дети (обычно в возрасте трёх — шести лет) начинают вдруг с необычным упорством убеждать родителей, что обязательно вырастут храбрыми. Откуда берётся эта история про бесстрашие? Вредна ли она и что с ней делать?

Паша (пять лет) часто говорит мне: «Мама, я хочу вырасти, стать храбрым и вообще ничего не бояться!» Я сначала отвечала ему: «Отлично, молодец!» — а потом задумалась, хорошая ли это идея.

В такой ситуации сказать ребёнку, что он молодец, можно. А ещё лучше в следующий раз ненавязчиво намекнуть, что вы, в общем-то, и не ждёте от него никакой храбрости. Бояться ведь нормально, ничего плохого в этом нет.

Но интересно другое: откуда вообще взялся этот порыв? Что может за ним стоять? Какие мысли зреют в голове вашего ребёнка?

ХРАБРОСТЬ ГЛАЗАМИ РЕБЁНКА

Обычно, обещая маме стать храбрым вне какого-либо контекста, ребёнок дошкольного возраста имеет в виду что-то вроде «сейчас я боюсь, а вырасту — и не буду бояться». Это часть ожиданий ребёнка от взросления, за которыми могут стоять такие мысли:

— Я вырасту и не буду бояться, и меня тогда все будут хвалить.

— Я вырасту и не буду бояться, потому что сейчас я чего-то боюсь и это мне мешает.

— Я вырасту и смогу делать то же, что сейчас делают папа и мама, а я пока не делаю.

— Я вырасту и стану сильным, крутым, а сильные и крутые, кажется, живут счастливее.

В любом случае, если у вас заходит разговор о храбрости, имеет смысл донести до ребёнка, что вы любите его не только когда он ничего не боится, но и вообще всегда и при любых обстоятельствах. Если вы подозреваете, что ребёнок таким способом пытается угадать ваше настроение и требует к себе внимания, просто дайте ему это внимание — столько, сколько он сможет унести. Помогут объятия, приятные диалоги, совместная прогулка, игры… Если после такой «терапии» ребёнок перестанет обещать,

что в будущем станет храбрым, значит, миссию вы выполнили и история была не совсем про страх.

Если же идея стать храбрым не оставляет ребёнка, если он всё время вам что-то обещает — попробуйте другой вариант. Спросите его прямо:

— А расскажи, храбрый — это какой? Почему тебе так хочется быть храбрым?

— Ты вырастешь, станешь храбрым — и на кого ты будешь похож?

— Кто говорит, что ничего не бояться — это здорово? Какой-то герой книги? Друг в детском саду? Или папа, или я?

— А вообще, зачем быть храбрым? Почему это прикольно? Что изменится, когда ты вырастешь и перестанешь чего-то бояться?

Конечно, вы не получите сразу все ответы. Но то, что ребёнок вам всё-таки скажет между делом, поможет понять, чем ему так ценна храбрость. Возможно, он просто путает её с силой (распространённая логическая ошибка: если ты сильный, значит, знаешь, что всех победишь, а значит, можешь ничего не бояться). Или у ребёнка просто период влюблённости в какой-то идеал, до которого хочется дорасти.

Но, как показывает психологическая практика, если ребёнок слишком настойчиво обещает маме вырасти и перестать бояться, значит, страх для него уже каким-то образом актуализирован. Другими словами, есть что-то страшное, с чем ребёнок сейчас не может самостоятельно разобраться, поэтому откладывает это на потом, на то время, когда он вырастет и, как часто обещают детские книги и мультфильмы, станет храбрее.

ХРАБРОСТЬ ГЛАЗАМИ ВЗРОСЛОГО

Ребёнок хочет стать храбрым, потому что тогда он перестанет испытывать страх. Но мы уже знаем, что храбрый — это не тот, кто ничего не боится. Скорее это тот, кто способен управлять собой и своими действиями, находясь в состоянии страха. На языке эмоционального интеллекта храбрый — это человек, который умеет не отключать своё сознание и не терять контакта между телом, эмоциями и разумом даже в те моменты, когда испытывает серьёзное напряжение.

Собственно, наша книга как раз и рассказывает о том, как помочь человеку воспитать в себе храбрость без насилия, давления и попыток усовестить, а с помощью простых ментальных привычек.

Старший сын (восемь лет) взял моду повторять, что он ничего не боится. А я же вижу, что боится, бледнеет, дрожит, но всё равно рвётся вперёд. Как объяснить ему, что не надо так через силу геройствовать?

Что-то вынуждает ребёнка не признаваться в своих чувствах, надевать маску храбреца. Похоже, он узнал от кого-то, что бояться плохо (мы не знаем, от кого и как). Здесь нельзя действовать резко: избегайте открытого осуждения, недоверия, разоблачения. Просто при удобном случае выскажите альтернативную позицию. Приготовьтесь, что её придётся повторить несколько раз, выбирая удобный случай, показывая на собственном примере, что можно бояться и всё равно делать то, что вызывает сложные чувства.

Хорошая идея — понаблюдать за реакциями животных (мы описываем эту практику в самой первой главе). Также будет очень полезен ваш личный опыт. Наверняка у вас найдётся история, когда вы долго не решались открыто признать, что боитесь чего-то, а потом всё-таки приняли эти чувства, и небо не упало на землю, а может быть, даже наоборот, вам стало намного легче.

ПРАКТИКА

КАК СТАТЬ ХРАБРЫМ? НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РЕБЁНКА

Эти советы вы можете дать прочитать ребёнку, разумеется после того, как прочтёте их сами.

1. **То, каким ты хочешь быть, это и есть то, кто ты сейчас.** Мы как волшебная игрушка-вырастайка: её только брось в воду — и она начнёт расти, расти, и всё, что в ней есть хорошего, расправится и раскроется. Если ты хочешь стать храбрым, значит, ты уже храбрый. Ты чувствуешь в себе эту силу, которая пока просто не проявилась.

   Чтобы игрушка-вырастайка раскрыла всё, что в ней заложено, потребуется много воды. Для нас вода — это те ситуации, в которых нам страшно. Не бойся в них оказываться: пусть это будет визит к стоматологу, встреча с незнакомым человеком, выступление у доски или знакомство с каким-нибудь экзотическим животным.

2. **Самое смелое, что ты можешь сделать, — признаться, что боишься.** Уметь принять себя и свои чувства — задача не менее сложная, чем любая спасательная миссия супергероя. Почему-то иногда людям кажется, что они должны быть спокойными и весёлыми, что они не могут испытывать ни гнева,

ни страха, ни грусти. А ведь они ничего такого не должны! Поэтому в следующий раз, когда ты почувствуешь страх, попробуй просто сказать вслух или про себя: «Что-то мне страшновато». И увидишь, как тебе станет легче, ты даже почувствуешь себя немного храбрее.

3. **Храбрость как пламя: для начала достаточно маленькой искры.** Скорее всего, в твоей жизни уже были моменты, когда ты проявлял смелость. Было страшно подниматься на высокую гору, одному лезть на чердак у бабушки на даче, ложиться спать без мамы и папы — но ты всё это осилил. Это и есть та искра, которая даст начало твоей храбрости.

4. **Храбрый не должен быть дураком.** Иногда в приключенческих книгах слово «храбрость» используется как синоним бесстрашия. Герой вступает в бой с врагом, намного превосходящим его в силе. Такие моменты нас заряжают, вдохновляют, но при этом нужно помнить: бесстрашные поступки не всегда бывают умными.

   Знаешь, что должен делать крутой самбист, если он встретит в тёмном переулке агрессивную компанию? Сражаться? Бросаться в бой? Да бежать он должен! Уносить ноги, потому что ясно: бой будет неравным, правила, как на ринге или на татами, никто соблюдать не собирается. Храбрость должна отойти на второй план, а разум — всё проанализировать и выбрать правильный путь, пусть и не геройский.

   Ну и давай помнить, что храбрость ради самой храбрости — это всегда глупость. Кому ты что докажешь, если будешь нарываться на неприятности или проверять себя на прочность?

5. **Храбрость — это хороший, но не единственный способ достичь своих целей.** Часто храбрость нужна нам для каких-то целей. Например, кажется: вот перестану бояться — и меня оценят. Сделают лидером. Девочки обратят на меня

внимание. Я стану нравиться мальчику, который нравится мне. Мама похвалит. Я получу славу, признание, любовь, стану увереннее...

Всё это классные стремления, но мы подменяем понятия: наша смелость не может гарантировать успеха, славы, популярности. То есть они могут прийти вместе с храбростью, а могут и не прийти. Единственное, что мы точно получаем, — это чуть больше спокойствия и меньше неприятных ощущений от столкновения с чем-то страшным.

ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ

— *Мама, я больше никогда не буду бояться!*

— Это обещание очень сложно выполнить: мы же живые, никто не знает, что с нами случится завтра. Можно и бояться, если тебе страшно, я буду любить тебя по-прежнему.

— *Я так хочу быть храбрее!*

— И очень хорошо! Бегун, когда хочет бежать быстрее, больше тренируется. Храбрость тоже тренируется: просто живи, следи за своими эмоциями, старайся, чтобы твои чувства не расходились с мыслями.

ГЛАВА 20

Рецепты безопасности

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ МЕНЕЕ ТРЕВОЖНОЙ

Каким бы сильным ни был страх, мы всегда можем сделать так, чтобы ребёнку стало спокойнее и он почувствовал себя в безопасности. Наверное, не в наших силах снизить общий уровень стресса в жизни, зато мы точно сумеем найти для ребёнка дополнительные опоры, которые помогут легче переносить этот стресс.

Что придаёт нашим детям эмоциональной устойчивости?

1. **Здоровая самооценка.** Безусловное принятие, понимание, отсутствие привычки сравнивать ребёнка с кем-то — всё это долгосрочные инвестиции в эмоциональный интеллект ребёнка.

2. **Понятные схемы и алгоритмы.** Начиная уже с трёх-четырёх лет можно моделировать с ребёнком разные

ситуации, более или менее опасные. Куда идти, что делать, на что обращать внимание? Ответы на эти вопросы в реальной жизни оказываются гораздо более полезными, чем знание таблицы умножения или трёх иностранных языков. Они помогают ребёнку не только справиться со страхом и почувствовать себя более уверенно, но и иногда буквально избежать смертельной опасности.

Здесь главное — находить подходящее время для разговора о том, что тревожит. В момент переживания страха у нас другие задачи, нам некогда рассуждать, фантазировать и искать хитроумные решения. Поэтому так важно в спокойные, мирные часы уделять внимание созданию «базы знаний» о страхе. Можно рисовать плакаты, писать памятки, развешивать по стенам комиксы с понятными схемами действий. Ребёнок должен знать, как выходить из ситуаций, которые вызывают сложные чувства.

3. **Обратная связь.** Чтобы ребёнок не перестал с годами рассказывать вам о чём-то важном, достаточно соблюдать два правила: слушать и давать фидбэк. Для этого, пожалуйста, всегда с вниманием относитесь к тому, о чём говорит ребёнок, вникайте, готовьтесь сопереживать. Если вы чувствуете, что заняты и не можете уделить ребёнку время, лучше сразу остановите его и попросите подождать, пока вы не освободитесь.

4. **Безопасное пространство.** С одной стороны, безопасность — это когда ты можешь сказать и сделать что-то некрасивое, неудобное, неожиданное, понимая,

что тебя поймут и простят. С другой, для ребёнка безопасность имеет и вполне материальное воплощение. Нужно, чтобы в доме у него был свой уголок, место для раздумий, где можно спрятаться и где никто тебя не достанет. Зачастую важными оказываются даже такие детали, как расположение кровати и стола по отношению к двери.

ЧЕК-ЛИСТ: ФИЗИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ РЕБЁНКА

- ☐ Есть доступ к свету: выключатель находится рядом с кроватью, не нужно долго его искать.
- ☐ Можно без страха опуститься на все горизонтальные поверхности: нет ощущения, что что-то развалится, рассыпется, сломается, если ты к этому прикоснёшься.
- ☐ Безопасные окна: можно проветривать комнату, можно поручить ребёнку около шести лет и старше самому открыть форточку — без страха, что он выпадет из окна.
- ☐ Всё, что находится в зоне внимания ребёнка, можно брать, трогать, использовать. Если в одной комнате хранятся вещи, принадлежащие разным домочадцам, стоит заранее продумать организацию пространства. Например, личные вещи каждого лежат в коробке, которая абсолютно неприкосновенна для других. Или вещи, которые можно смело брать без спроса, помечены наклейками.
- ☐ Кровать ребёнка расположена так, что человек, входящий в комнату, не видит сразу ни кровать, ни того, кто на ней прилёг. Хороший вариант — поставить её вдоль стены с дверью или отгородить ширмой.
- ☐ Письменный стол расположен так, что, сидя за ним, ребёнок всегда может видеть того, кто входит к нему в комнату.

☐ Ребёнок сам решает, открыта или закрыта дверь в его комнату. Не стоит входить в комнату ребёнка (или в комнату, где сейчас находится ребёнок) без предупреждения.

5. **Активная позиция.** Просто помните и говорите об этом ребёнку: всегда можно что-то сделать. Не бывает ситуаций, когда вы полностью бессильны: даже расслабиться и перестать думать — это тоже решение, которое вы принимаете.

6. **Готовность изучать себя и свои эмоции.** Все наши чувства — это настоящий клад, месторождение несметных сокровищ. Непросто поверить, но страх, гнев, уныние и все остальные наши эмоции могут стать источником силы, знаний, ресурсов и в итоге — счастья.

ПРАКТИКА

ИЗУЧАЕМ СВОЙ СТРАХ

Здорово, если ребёнок, несмотря на то что ему бывает очень страшно, может в спокойные моменты подумать о себе, поиграть, проанализировать свой чувственный опыт. Можно предложить ему вот такие простые упражнения.

Визуализация. Отчасти мы уже делали похожее. Представьте свой страх в виде человека или диковинного зверя. Какого он цвета, роста? Сколько у него ног? Какие у него волосы? На кого он похож? А есть в нём что-то красивое? Можете ли вы в моменты храбрости заговорить с этим страхом? А подшутить над ним?

Например: источником вдохновения может стать аниме-сериал «Наруто», где внутри некоторых героев живут ужасные животные. Детям удаётся их приручить, договориться и впослед-

ствии общаться: мальчик может посмеяться со своим внутренним зверем, послушать его совет, а в следующий момент цыкнуть на него и сделать всё по-своему.

Метафоры. Придумайте для своего страха несколько красивых образных сравнений. Хорошо, если это сравнение подчёркивает достоинства страха, признаёт его необходимость и ценность как чувства. Например:

- страх как противопожарная сирена;
- страх как уведомления в мобильном — время от времени напоминают, что ты не можешь всё предусмотреть;
- страх как волшебное вещество, которое «подсвечивает» то, что нам на самом деле важно и дорого.

Письмо своему страху. Попробуйте вместе с ребёнком сочинить искреннее «письмо турецкому султану». Поругайте свой страх за все неприятные ощущения, посетуйте, что он слишком навязчив, резок, непредсказуем... А потом похвалите: за то, что не дал залезть с другими ребятами на крышу, за то, что не позволил плавать в море без нарукавников, и т. д.

Заключение

Закончив работу над этой книгой, мы с сожалением поняли, что рассказали гораздо меньше, чем могли. Так уж устроен страх: разговор о нём можно продолжать бесконечно. И всё-таки мы надеемся, что смогли донести главное: осмысленное отношение к страху позволяет нам по-новому увидеть мир вокруг.

Страх похож на мутное стекло, незаметную плёнку, которая отделяет нас от реального мира. Он не даёт нам двигаться вперёд и не позволяет рассмотреть этот мир. Мутный страх заставляет нас видеть любопытное зловещим, необычное — пугающим, многообещающее — рисковым.

Зато если мы преодолеваем этот барьер, прорываемся сквозь него к реальному миру — с удивлением замечаем, что у всего, что нас окружает, есть чёткие границы, ясные правила, явные риски и перспективы (а одного без другого почти никогда не бывает!).

Если вам и вашим детям эта книга хотя бы в чём-то помогла навести резкость и приблизиться к реальному миру, где опасности понятны, а сам страх вам уже не враг, а союзник, — значит, мы всё сделали правильно.

Об авторах

Не бороться, не избавляться,
а проживать и осмысливать страхи.

Виктория и Александра — амбассадоры эмоционального интеллекта в России.

Виктория — доктор психологии МАААК, преподаватель МГИМО и Московского института психоанализа, ведущая программ развития эмоционального интеллекта (EQ) для более чем 100 компаний и образовательных учреждений в России, Казахстане, Узбекистане, Сингапуре и других странах. А ещё она активная мама и сооснователь цифрового университета диагностики и развития Soft Skills — SKILLFOLIO.

Канал в «Телеграме»: https://t.me/ShimanskayaEQ

Группа в «ВК»: https://vk.com/viktoriashimanskayaeq

Александра — детский социолог, копирайтер и мама трёх дочерей. С 2007 года изучает детство и пишет об играх, учёбе, взрослении, отношениях между детьми и родителями.

Таблица собственных страхов

Чего я боюсь	Классификация по возрасту	Классификация по типу возбудителя	Врождённый или приобретённый	Насколько боюсь по шкале от 1 до 10

Таблица собственных страхов

Чего я боюсь	Классификация по возрасту	Классификация по типу возбудителя	Врождённый или приобретённый	Насколько боюсь по шкале от 1 до 10

Список дел, занятий, которые помогают мне не впадать в тревожное состояние

«Мамина мантра» для самонастройки

Страхи/фобии моего ребёнка

Рецепты, которые помогают моему ребёнку справляться со страхом

Научно-популярное издание

Серия «Воспитываем с любовью»

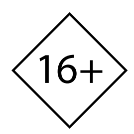
Шиманская Виктория,
Чканикова Александра

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Руководитель редакционной группы *Анна Сиваева*
Ведущий редактор *Анна Штерн*
Литературный редактор *Анастасия Троян*
Художественный редактор *Татьяна Сырникова*
Дизайн *Татьяна Сырникова*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Дизайн обложки *Татьяна Сырникова*
Вёрстка *Стефан Розов*
Корректор *Татьяна Князева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifdetstvo

В оформлении обложки использовано изображение
по лицензии Shutterstock.com (Artem Stepanov)



- Что делать, если ребенок застыл от ужаса посреди дороги, увидев собаку?
- Как вести себя, если подросток боится общаться со сверстниками?
- И как говорить с детьми о войне, смерти и других вещах, которые пугают даже взрослых?

Практические задания для детей и взрослых

Не избавляться от страхов, а проживать их и осмыслять — так советуют эксперты по развитию эмоционального интеллекта доктор психологии **Виктория Шиманская** и детский социолог и журналист **Александра Чкаников**а.

Страх — естественное чувство, которое помогает людям выживать. Мы все это признаём, но почему-то оказываемся в тупике, когда наши дети начинают чего-то бояться: унитаза, чудовищ или темноты.

«Да нет там ничего страшного, что ты за трусишка?» — часто говорим мы.

Но подобные фразы не могут помочь детям лучше понять себя и свои страхи, а ведь понимание не менее важно, чем право бояться. Как это исправить? Прочитать эту книгу — с ней вы не только разберётесь, чего и как боятся дети, но и узнаете о простых способах с этим справиться, а совместное выполнение заданий сделает вас и детей ещё ближе.

Надежда Папудогло, *издатель проекта про образование и воспитание детей «Мел»*

мел



Ранее книга выходила под названием «Мама, я боюсь! Как научить ребёнка справляться со страхами»

МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifdetstvo